



Quartalsbrief Diakonie

Redaktion: Alena Ramseyer/Danièle Eggenschwiler

Nummer 2/2015

Editorial

Haben Sie sich auch schon gefragt, wieso Zusammenarbeit sich manchmal als schwierig gestaltet aber manchmal auch absolut problemlos ist? Im Grunde genommen sind alle Beteiligten daran interessiert eine gute Arbeit zu vollbringen und doch kommen wir ab und zu an unsere Grenzen.

Mit dem Thema "*Gemeinsam engagiert - wer hat das Sagen*" beschäftigten sich die Teilnehmenden der diesjährigen Bediko (Bernische Diakoniekonferenz). Lesen Sie dazu den Bericht unter der Rubrik „Diakoniefenster“ in dieser Ausgabe.

Gemeinsam engagiert was heisst das?

Bei der Suche nach einem Synonym für *gemeinsam* stösst man unter anderem bei Wikipedia auf folgende Begriffe: *zusammen, miteinander, vereint, geschlossen, kollektiv, kooperativ, kollegial, allesamt, Seite an Seite, Hand in Hand, Arm in Arm.*

Jede und jeder von uns hat schon das starke

Gefühl erlebt, das sich im Team nach einer gelungenen Arbeit oder einem gelungenen Projekt einstellt. Allein hätten wir diese Leistung nicht geschafft. Gerade dieses gemeinschaftliche Gefühl gibt uns Kraft, fördert Vertrauen und schweisst uns zusammen. Im Alltag setzen uns Arbeitsmenge, Hektik und Sparübungen unter Druck und auch unsere tagtägliche psychische Verfassung ist nicht immer gleich: Das eine Mal sind wir toleranter gegenüber Schwierigkeiten, das andere Mal viel empfindlicher. Um diesen Herausforderungen gelassen zu begegnen ist eine ausgewogene Work-Life-Balance und die Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wichtig.

In diesem Quartalsbrief finden Sie weiter einen Beitrag zum Thema Resilienz; und falls Sie sich tiefer damit befassen möchten: lesen Sie die Kursausreibung "*Resilienz - so gehe ich mit meinen Ressourcen um ...*"

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Miriam Deuble, Leiterin Fachstelle GDV

Diakoniefenster

Resilienz ist lernbar

Resilienz ist kein Allerheilmittel gegen Überforderung, Stress und Unzufriedenheit. Die Förderung der persönlichen Resilienz kann mithelfen,

die an uns gestellten Herausforderungen im privaten wie auch im beruflichen Umfeld gelassener anzugehen.

In den 1950er Jahren begann die amerikanische Wissenschaftlerin Emmy Werner mit ihrem Team eine Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai. Sie beobachtete einen Geburtenjahrgang von 700 Kindern über 40 Jahre lang. 30 Prozent dieser Kinder wuchsen unter äusserst schwierigen Bedingungen auf. 1/3 davon entwickelte sich erstaunlich positiv. Emmy Werner nennt folgende drei Gründe dafür: Sie fanden Halt in einer stabilen emotionalen Beziehung zu Vertrauenspersonen ausserhalb der zerrütteten Familien. Es wurden früh Leistungsanforderungen gestellt, so dass diese Kinder Verantwortung entwickeln konnten; resiliente Kinder verfügen meist über ein ruhiges Temperament und haben die Fähigkeit, offen auf andere zuzugehen und sich damit Quellen der Unterstützung selber zu erschliessen.

Aus diesen und anderen Forschungsergebnissen schliesst die heutige Resilienzforschung: **Resilienz ist lernbar.**

Sieben Säulen der Resilienz

Die US-amerikanischen Wissenschaftler Karen Reivich und Andrew Shatté postulierten 2003 sieben Faktoren, um Veränderungen besser bewältigen zu können. Diese sieben Säulen sind tragfähige Eigenschaften um Krankheiten, Verluste, Überbelastung, Probleme im Privat- oder Berufsleben besser meistern zu können. Sie seien hier noch einmal kurz aufgelistet:

Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung/Zukunftsplanung und Entspannung.

Entspannung bringt gute Ideen

Das von Syliva Kéré Wellensiek entwickelte Human Balance Training (H.B.T) zur Resilienzförderung setzt beim Loslassen an. Ist der Körper angespannt, überträgt sich dieser Druck automatisch auf die Gedanken- und Gefühlswelt. Umgekehrt verläuft diese Reaktionskette in glei-

cher Art: verengt sich durch Aufregung und Anspannung der Verstand, ziehen sich auch Körper und Gefühle zusammen. In diesem Moment verlieren Sie auf allen Ebenen an Überblick, Kraft und Ausstrahlung. Durch ruhigen Atem und bewusste Lockerungen der Muskulatur wirken Sie der Verkrampfung im Körper entgegen. Im achtsamen Beobachten, im Wahrnehmen, dessen was im Körper passiert, lernen Sie sich differenziert wahrzunehmen und bewusster zu steuern. Wir gewinnen Verständnis für unsere Art auf Stress und Belastung zu reagieren. Wir identifizieren persönliche Stressmuster.

Achtsames Wahrnehmen, loslassen, seinen Körper bewusst erfassen ist erlernbar. Eine kleine Übung (1 - 2 Minuten) dazu: Stehen Sie auf und stellen Sie sich mit beiden Füessen fest auf den Boden - schlagen Sie sinnbildlich Wurzeln. Drücken Sie die Knie nicht durch, sondern lassen Sie sie weich und federnd. Dadurch ist die Beckenregion frei beweglich und schenkt der Wirbelsäule die Möglichkeit, sich freitragend aufzurichten. Entspannen sie ihre Gesässmuskulatur. Atmen sie tief in Ihren Bauch ein, halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie dann ganz aus. Wiederholen Sie dieses Atmen vier bis fünf Mal. Lassen Sie Ihre Schultern und Arme locker hängen. Spüren Sie wie Ihr Kopf mittig auf der Wirbelsäure sitzt. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihr Körper entspannt.

Durch regelmässiges Wiederholen dieser oder ähnlicher Übungen entwickeln Sie eine Haltung des Innehaltens und des Entspannen. Aus der Entspannung entsteht Kreativität und Lebensfreude.

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Modell H.B.T bietet der Resilienzkurs vom 10. September 2015 an (siehe unter „Hinweise“).

Martin Bauer, Bereich KAT

Informationen aus dem Bereich und Departement

Neuer Mitarbeiter

Anfang April nahm **Pascal Mösli** seine Arbeit als „Kordinator Palliative Care“ im Bereich auf.



Sein Arbeitspensum umfasst 30 Stellenprozent. Pascal Mösli war lange als Seelsorger im Inselspital tätig. Er ist 48 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Kindern.

(Palliative Care → Beitrag einer Freiwilligen in der Rubrik „Aus der Praxis“)

Gemeinsam engagiert - wer hat das Sagen *Rückblick auf die dynamische und gut besuchte Bediko (Bernische Diakoniekonferenz) vom 27. März 2015.*

Sollen die schweren Vorhänge gezogen werden? Immer wieder blinzelte die Sonne in den grossen Saal des Kirchgemeindehauses Paulus und weckte frühlinghafte Gefühle.

Über 40 Personen aus allen Kantonsteilen hatten sich hier in Bern eingefunden.

Margrit Glanzmann, Kirchgemeinderätin in Kirchlindach, erzählte, wie dank vieler Freiwilligen aus der Gemeinde eine syrische Flüchtlingsfamilie Obdach bekommen hat und im Alltag begleitet wird. Trotz vieler Hürden und Schwierigkeiten, die überwunden werden mussten, ist das Projekt erfolgreich: Kirche wird konkret erfahrbar, die neu gewonnenen Beziehungen bereichern das Leben der Kirchgemeinde. Und durch die Vereinsgründung ist die Hilfe für die Familie juristisch abgesichert.

Gehört der Fokus auf Menschen, die seit Jahren erwerbslos sind, zum Kerngeschäft einer Kirchgemeinde?

Roland Baumann, Sozialdiakon in der Kirchgemeinde Ittigen, musste sich dieser Frage stellen, als er entschied, das Projekt "im Fokus" in seiner Kirchgemeinde umzusetzen.

Trotz anfänglicher Schwierigkeiten konnten Menschen für den Workshop gefunden werden, die aus verschiedenen Gründen seit längerem nicht mehr im Erwerbsleben stehen. Sie erkundeten im Rahmen des Projekts während drei Monaten mit der Digitalkamera ihren Lebensraum und nahmen ungewohnte Blickwinkel ein.

Aus der Praxis

Freiwillige im Palliative-Care-Einsatz im Inselspital. Ein Nachmittag im SWAN-Café

Zu zweit sind wir heute für das SWAN-Café verantwortlich, das seit Ende November letzten Jahres an jedem Dienstag-Nachmittag geöffnet ist. Die Tische und Stühle sind zurecht gerückt, Teewagen, Kaffeemaschine und Geschirr von der Pflegeküche in den kleinen Besprechungsraum im Treppenhaus gezügelt. Kuchen und Mandarinen sind bereit gestellt. Kurz nach halb drei kommt der erste Patient, mit Rollator, hinter

Entstanden sind eindruckliche Bilder und entstanden ist auch eine Gruppe, die sich regelmässig trifft.

Gelungene Kommunikation und ein guter Umgang mit Konflikten im Team waren die Kernthemen der Powerpoint-Präsentation von Ulrike Lienhard, Anwältin und Mediatorin. In gut verständlicher Art gab sie Erfahrungen, Tipps und Tricks im Umgang mit schwierigen Situationen weiter.

Neben den Referaten gab es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Spielerische Elemente ermöglichten einen unkomplizierten Austausch und brachten die Teilnehmenden immer wieder zum Lachen.

Wie alle Jahre gab es auch an dieser Bediko einen kulturellen Teil. Die poetisch-sinnliche Musik aus Syrien von Hassan Taha (Oud, arabische Laute) und Najat Suleiman (Gesang) weckte Sehnsüchte nach Frieden und weltweiter Gerechtigkeit. Ihre Musik ging unter die Haut.

Mit dem Apéro riche wurde der Anlass beendet. Im Sitzen und Stehen wurde nochmals debattiert, ausgetauscht, das Erlebte gemeinsam besprochen.

Die Auswertung der Bediko zeigt klar: der Anlass ist beliebt und wird auch in den kommenden Jahren weitergeführt werden.

Helena Durtschi Sager, Fachmitarbeiterin GDV

ihm der zweite mit Infusionsständer. Servierend beginnen die ersten Gespräche, eine Patientin wird im Bett dazu geschoben, begleitet von ihren Angehörigen - der Raum füllt sich, die Kuchenteller leeren sich. Mittlerweile haben sich auch einige Mitarbeitende dazu gesellt und auf dem einen Tisch steht plötzlich ein richtig grosser Drei-Königskuchen; es ist der 6. Januar. Die Stimmung ist heiter, fast ein wenig aufgeregt:

Wer wird König? Der stattliche Mann mit Rollator und rotem Pullover strahlt und setzt die Krone auf.

Die Mitarbeitenden im SWAN-Café sind Freiwillige des Palliativzentrums des Inselspitals. Seit rund zwei Jahren stehen sie fünf Mal pro Woche den Patienten zur Verfügung für Gespräche, Begleitung, Vorlesen, etc., je nach Wunsch, freiwillig und ohne Druck; sind sie einfach da. Dieses Einfach-da-Sein hat seine Tücken. Was ist, wenn niemand Besuch will, keiner mag oder alle zu müde sind? Das geschieht auch im Café. Hie und da sind wir unsere eigenen Gäste - bis sich ein trauriger oder nachdenklicher Besucher auf dem Weg in die Welt da draussen dankend zu uns setzt.

Ich bin seit letztem Herbst Teil des Freiwilligenteams. Das neue Projekt „SWAN-Café“ hat mich sofort begeistert. Als Standort für das Café hatte man sich für den freien Platz im Treppenhaus vor der Station entschieden, zwischen Betten-Liften, Treppen und den kleinen Besprechungsräumen; so ziemlich das Gegenteil von gemütlich. Und doch, heute möchte ich nichts mehr ändern. Ich denke, es ist genau dieses in allen Teilen immer wieder neu improvisierte Café, das allen „Passanten“ die Möglichkeit lässt, dazu zu gehören, sich quasi en passant niederzulassen. Hier hat es Platz für einen Augenblick der Trauer, der Wut, des Lachens, des Lebens eben.

Drei Tage nach dem 3-Königs-Tag ist der stolze König gestorben. Auch dieser plötzliche Abschied hat im Treppenhaus stattgefunden.

Erika Hostettler, Mitglied des Freiwilligenteams im Inselspital

Im Februar 2012 hat das Inselspital Bern die Palliativabteilung als Teil des Palliativzentrums (PZI) und dem Department Onkologie in Betrieb genommen. Der Einbezug von Freiwilligen wird als wichtiger Grundpfeiler in der Palliative Care gesehen und ist eines der Qualitätskriterien, die der Schweizerische Verein für Qualität in Palliative Care für eine spezialisierte stationäre Palliativabteilung festgelegt hat. In Zusammenarbeit mit den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn und der Seelsorge des Inselspitals Bern haben wir im Sommer 2013 ein Konzept für die Mitarbeit von Freiwilligen erarbeitet. Am ersten Informationsabend, Anfang Juni desselben Jahres in der Pauluskirche Bern, haben rund 100 Personen teilgenommen. Wir führten ausführliche Gespräche, um die persönliche Motivation der Interessierten und deren Bedürfnis an Schulung zu erheben. Es war uns wichtig, die freiwilligen Helferinnen und Helfer gut auf ihre Aufgaben vorzubereiten, sie im Freiwilligenalltag anzuleiten und ins Team des Palliativzentrums zu integrieren. So konnten wir im Spätherbst 2013 mit einem 10-Personen-Team starten. Zwei freiwillige Koordinatorinnen und eine Supervisorin unterstützten unsere Arbeit. Eine Evaluation begleitete das Projekt, da bisher wenig Hintergrundinformationen zum Erleben der Freiwilligen in einem universitären spezialisierten Palliative Care-Setting bekannt ist. Neben den Kontakten mit Patienten und Angehörigen gehört seit Anfang Dezember 2014 nun auch das sogenannte SWAN-Café und ein Begegnungstreff für Trauernde zu den Aktivitäten, die wir dank den Freiwilligen realisieren konnten. Ein jährliches Adventskonzert durch den Paulus-Chor rundet das momentane Angebot ab. Regelmässige Auswertungen garantieren bedürfnisorientierte Anpassungen und Ergänzungen. Zurzeit überprüfen wir eine Aufstockung des Freiwilligenteams, damit wir das SWAN-Café auch am Wochenende anbieten können. Für die einzelnen Aktivitäten suchen wir eine finanzielle Absicherung.

Das Leitungsteam des Palliativzentrum Inselspital dankt den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn für die Unterstützung bei der Umsetzung dieser Projektidee und für das dauerhafte und sehr gefragte Engagement im Bereich Weiterbildung. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website www.palliativzentrum.insel.ch oder Frau S. Felber, administrative Leiterin PZI, Tel. 031 632 63 20.

Monica Fliedner, Co-Leiterin (PZI) und Simone Bühler, Seelsorgerin Inselspital Bern

Praktika in der Kirchgemeinde

Möchten Sie in Ihrer Kirchgemeinde einer Studentin resp. einem Studenten der Fachhochschule für Soziale Arbeit eine Praktikumsstelle anbieten? Der wechselseitige Austausch bietet

sowohl der Kirchgemeinde als auch den Studierenden die Möglichkeit viel Neues zu lernen und Altbewährtes aus neuen Perspektiven zu betrachten.

Die Studierenden eignen sich bei ihrer Arbeit Wissen über das Leben und den Aufbau der

Kirchgemeinde an. Sie erhalten Einblick in die vielseitigen Arbeitsfelder von Angestellten im sozialdiakonischen Dienst. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden führt dazu, dass das sozialdiakonische Arbeitsfeld an Aufmerksamkeit und Bedeutung gewinnt und die Kirchgemeinde zu einer attraktiven Arbeitgeberin wird.

In den Kirchgemeinden wird durch die Praktikantin resp. den Praktikanten Vieles angestossen: Die angehenden Berufsleute denken mit einem Blick „von aussen“ mit, bringen neue Anregungen ins Arbeitsfeld, frischen Wind ins Team und bieten tatkräftige Unterstützung bei den anfallenden Arbeiten.

Hinweise

Stiftung Familienhilfe

Wen unterstützt die Stiftung? Warum geraten Familien in Notlagen? Wo kann ich mich ausführlicher über die Stiftung informieren? Bitte beachten Sie den beigelegten Jahresbericht 2014.

Resilienz – so gehe ich mit meinen Ressourcen um

Wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, wie Sie die zunehmenden Ansprüche in Familie, Beruf und Freizeit bewältigen können? Oft bleibt doch kaum Zeit und Raum, darüber nachzudenken, ob das, was man tut, gewollt ist.

An dieser Tagung lernen Sie unter Anleitung (einzeln und in Gruppen), konkrete Ansätze kennen, die Sie befähigen, Ihre Ressourcen im Kontext von Familie/Beruf/Freizeit zu nutzen. Wenn Sie sich mit einem bewussten Umgang Ihrer eigenen Ressourcen auseinandersetzen wollen, sind Sie an dieser Tagung genau richtig. Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr.

Datum: 10.09.2015; Ort: Haus der Kirche, Altenbergstr. 66, Bern; Anmeldefrist: 28.08.2015; Auskunft: Matthias Hunziker, matthias.hunziker@refbejuso.ch, Tel. 031 340 25 70
www.refbejuso.ch/bildungsangebote

Freiwilligenarbeit gut aufgegleist - in vier Schritten durch den Leitfaden

Im August 2015 erscheint die 3. Auflage des Leitfadens zur Freiwilligenarbeit für reformierte Kirchgemeinden. Aus diesem Anlass werden im 2. Halbjahr 2015 und im 1. Halbjahr 2016 vier Vertiefungsmodule angeboten. Diese richten

Wenn Sie in Ihrer Kirchgemeinde einen Praktikumsplatz anbieten, können Sie bei den Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn eine finanzielle Entlastung beantragen. Sind die entsprechenden Kriterien erfüllt, wird die Kirchgemeinde bei einem 100%-Praktikum mit Fr. 1'000 pro Monat respektive maximal Fr. 6'000 pro Jahr unterstützt. Auskunft zu den Kriterien und dem Vorgehen für die Einreichung des Gesuches erteilt Ihnen gerne Alena Ramseyer, Fachstelle GDV, Tel. 031 340 25 72 oder alena.ramseyer@refbejuso.ch

sich an Behördenmitglieder und kirchliche Mitarbeitende, welche für die Freiwilligenarbeit zuständig sind.

Datum Modul 1: 27.08.2015, Anmeldefrist: 16.08.2015; Datum Modul 2: 15.09.2015. Anmeldefrist: 30.8.2015.

Mehr Informationen: www.refbejuso.ch/bildungsangebote/freiwilligenarbeit

Fachtagung zum Kirchensonntag 2016: Kirche vernetzt

Der Kirchensonntag 2016 lädt dazu ein, die vielen Verbindungen in denen Kirche gelebt wird und seit jeher gelebt hat, sichtbar zu machen und zwar am Ort, wo sie erfahren werden: In der Kirchgemeinde. Mehr Informationen: www.refbejuso.ch/inhalte/kirchensonntag

Weiterbildungsmodule für Besuchsdienste

Für kompetente Freiwillige in den Besuchs- und Begleitdiensten der Kirchgemeinden sind im 2. Halbjahr 2015 folgende Einführungsmodule vorgesehen: "Seele, Sinn und Spiritualität" und "Balance von Nähe und Distanz" sowie das Palliative Care Modul: "Spüren, was das Thema Tod und Sterben bei mir in Bewegung bringt" . Mehr Informationen: www.refbejuso.ch/bildungsangebote/freiwilligenarbeit

Vorbereitung zum Weltgebetstag 2016 Kuba

Am 09. und 10. November findet je eine Vorbereitungstagung zum Weltgebetstag aus Kuba statt. Die Liturgie aus Kuba steht unter dem Motto "Wer ein Kind aufnimmt, nimmt mich auf".

Die Tagung führt in die Geschichte und Gegenwart Kubas ein, in ausgewählte Bibeltexte, die Liturgie, Musik und mögliche Gestaltungselemente.

Ein spezieller Tagungsnachmittag (09.11) bietet Anregungen für eine eigene Weltgebetstagsfeier mit Kindern, für den Religionsunterricht,

Kinderwochen oder das Feiern in Verbindung mit der "Erwachsenenliturgie"

Mehr Informationen: www.refbejuso.ch/inhalte/weltgebetstag

Nächster Quartalsbrief Diakonie

Nummer 3/2015 (Thema Beratungsstellen Ehe, Partnerschaft, Familien) erscheint im September. Anregungen und Beiträge bitte bis Ende August 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

- Stiftung Familienhilfe
- OEME-Förderpreis 2015
- Projekt „mit mir“ – Caritas (Unterstützung auch von Refbejuso)