

# Forum Liebe und Beziehung Programm



## Angebot für Einzelne – Paare – Familien

Januar 2023	
<p>18. Januar</p>	<p><b>Eltern werden - Paar bleiben</b>            Aus der Paarforschung wissen wir: Es sind besonders die Übergänge zwischen verschiedenen Lebensphasen, die Partnerschaften in tiefe Krisen stürzen können. Die Geburt des ersten Kindes stellt einen solchen Übergang dar. Grund genug sich einmal vertieft mit den Stolpersteinen auseinanderzusetzen - und wie Paare diese überwinden respektive sogar gestärkt aus dieser herausfordernden und zugleich glückseligen Lebensphase hervorgehen können. Wir versuchen also den Zauber aufzuspüren, den Hermann Hesse in seinem Gedicht «Stufen» beschreibt in «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.»</p> <p><b>Mittwoch, 18. Januar 2023 von 20:00 - 21:00 Uhr</b>            Kursleitung: Mirjam Kägi-Heck, Psychologin M.Sc., Paar- und Familientherapeutin  <b>Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun</b>            Kurskosten: Fr. 5 - 10.-- Unkostenbeitrag            Anmeldung erwünscht bis am 13. Januar 2023</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung            Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental            Frutigenstrasse 29, 3600 Thun            Tel. 033 222 56 88  <a href="mailto:mirjam.heck@berner-eheberung.ch">mirjam.heck@berner-eheberung.ch</a></p>
Mai 2023	
<p>1. Mai</p>	<p><b>Workshop Achtsames Selbstmitgefühl</b>  <b>Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz</b>            Workshop mit Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Eheberater an der Ehe- &amp; Familienberatung Thun</p> <p>Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.            Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion - MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Weitere Informationen zu MSC auf <a href="http://www.msc-selbstmitgefuehl.org">www.msc-selbstmitgefuehl.org</a>.</p> <p><b>Montag, 01. Mai 2023 von 18:30 - 20:15 Uhr</b>            Kursleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut  <b>Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun</b>            Kurskosten: Fr. 15.--            Anmeldung erwünscht</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung            Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental            Frutigenstrasse 29, 3600 Thun            Tel. 033 222 56 88  <a href="mailto:filip.pavlinec@gmail.com">filip.pavlinec@gmail.com</a></p>

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter [www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch) und [www.berner-eheberung.ch](http://www.berner-eheberung.ch).

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie  
 im deutschsprachigen Gebiet der  
 Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
 Bereich Sozial-Diakonie  
 Ehe · Partnerschaft · Familie  
 Altenbergstrasse 66, Postfach  
 3000 Bern 22



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