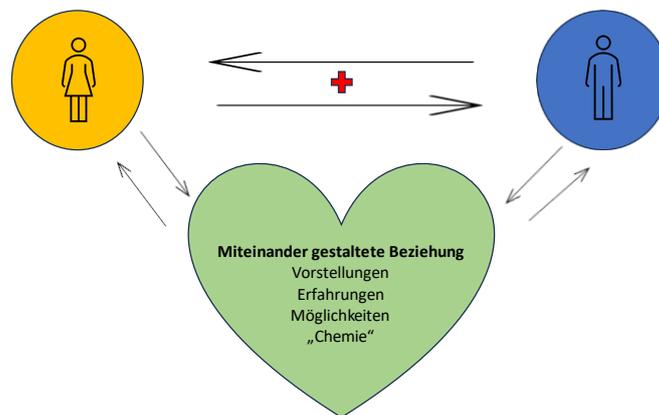


Jahresbericht 2023

Beziehungspflege oder Selbstfürsorge?

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ (Aristoteles, 384-322 v.Chr.)

Das Zitat des griechischen Gelehrten eignet sich auch gut als Erklärungsmodell für Paarbeziehungen:



Eine Paarbeziehung entsteht dann, wenn zwei Menschen miteinander etwas Neues gestalten. Was ich und was du in die Beziehung hineingeben verbindet sich zu Reaktionen aller möglichen Arten, es gibt sozusagen eine „chemische Reaktion“. Diese wirkt sich einerseits in der Gefühlslage der beiden Individuen aus, gleichzeitig aber auch in den Interaktionen, dem miteinander bzw. aufeinander bezogenen Handeln.

Eine Paarbeziehung nichts Statisches, das man „hat“, sondern man gestaltet sie aktiv, gemeinsam, und jeden Tag aufs Neue: Die Beziehung, die wir heute miteinander erleben, ist die Beziehung, die wir heute miteinander machen.

Warum ist das wichtig zu erkennen? Einerseits wird so deutlich, dass wir immer, jeden Tag die Möglichkeit haben, etwas anderes zu machen, mit einem zwangsläufig anderen Resultat. Andererseits wird auch deutlich: Wie es uns als Individuen gerade geht, wirkt sich unmittelbar auf die Paarbeziehung aus.

Wenn Paare in grosser Not in Beratung kommen, geht es oft der Beziehung schlecht, und beide Individuen verfügen kaum noch über Energie und Ressourcen

Soll die Beziehung wieder besser werden, ist das Engagement der beiden beteiligten Personen gefragt: Sie können Unterschiede machen, die die Beziehung zum Positiven verändern. Denn wie Beziehung positiv geht, wissen Paare, zumindest aus der ersten Zeit der Beziehung, als alles so „leicht“ zu passen schien.

Aus den mächtig gewordenen, trägen Gewohnheiten und Alltagsanforderungen ausubrechen, erfordert aber zunächst – nebst dem Entschluss, es zu tun – den Einsatz von Energie. Man kann sich das vorstellen wie das Karussell, das nun plötzlich in die andere Richtung drehen soll: Es erfordert Schubumkehr, bevor es wieder scheinbar „wie von selbst“ im Kreis dreht.

Für erschöpfte Menschen ist das manchmal mehr, als sie in der krisenhaften Situation leisten können. Es stellt sich die Frage: Müssen wir uns nun zuerst um die Beziehung kümmern, während es uns individuell weiter schlecht geht, oder müssen wir uns um unser eigenes Wohlbefinden bemühen, während die Beziehung warten muss?

Einerseits steckt in dieser Frage viel schweres Müssen und Mühen. Andererseits zeigt das Modell, dass die Frage irreführend ist. Denn jeder Mensch kann in die Beziehung nur das hineingeben, was er oder sie verfügbar hat.

Selbstfürsorge IST also auch Beziehungspflege.

„Ein Wunderbares ist um die Ehe. Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr verlangt, sobald man über den Wahn hinauswächst, man könne sich verstehen, müsse sich verstehen; sobald man aufhört, die Ehe anzusehen als Mittel wider die Einsamkeit.“ Max Frisch

Für das langfristige Wohlbefinden in der Paarbeziehung ist es hilfreich, sich von der Idee zu verabschieden, das Gegenüber sei für mein persönliches Glück verantwortlich. Wenn es mir gelingt, gut für mich selber zu sorgen und zufrieden zu sein, habe ich ganz andere Ressourcen und Möglichkeiten, in die gemeinsame Beziehung zu investieren und diese täglich wieder zu gestalten.

Deshalb sollten wir uns von der Idee verabschieden, dass Beziehungspflege und Selbstfürsorge Konkurrenten sind. Sie bedingen einander. Und deshalb ist Prävention eine wichtige Möglichkeit:

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Stellen Sie sich nicht hinter alle anderen Aufgaben zurück. Sorgen Sie gut für sich und nehmen Sie sich Zeit, für sich und für die Paarbeziehung, damit die Lust bleibt, sich für die Beziehung zu engagieren, weil Sie das unbedingt möchten, nicht weil es ein weiterer Punkt auf der ToDoListe ist.

Anregung zur lustvollen Beziehungspflege Schreiben Sie auf zwölf Karten zwölf Dinge, die Ihnen gut tun, Ihnen Kraft geben, Ihr Nervensystem beruhigen, Sie zum Lachen bringen, Nummerieren Sie die Karten von 1-12. Besorgen Sie sich zwei Würfel und eine schöne Schachtel für die Aufbewahrung. Wenn es in der Beziehung gerade mal nicht so gut geht, Würfeln Sie je mit einem Würfel. Die Gesamtzahl sagt Ihnen dann was Sie nun als nächstes Tun werden. Tun Sie es und genießen Sie es!

Barbara Rissi

Beratungstätigkeit/Statistik

In Bern und Konolfingen wurden 596 (Vorjahr 580) Personen in 1607 (1598) Konsultationen beraten. Davon waren 1144 (1031) Paargespräche, 276 (381) Einzelgespräche mit Frauen, 147 (168) Einzelgespräche mit Männern und 40 (18) Gespräche mit Familien. Dazu kamen 30 (55) Konsultationen per Telefon/E-Mail.

14 (35) Konsultationen wurden in Englisch durchgeführt.

128 (158) Konsultationen wurden kurzfristig abgesagt oder nicht eingehalten.

Zusätzlich wurden 82 Konsultationen durchgeführt mit Menschen, die ihren Wohnsitz ausserhalb vom Kanton Bern haben und die somit im Reporting für den Kanton Bern nicht aufgeführt werden.

Mit dem Jahreswechsel gibt es im Beratungsteam erneut Veränderungen:

- David Kuratle 100% (80% in Bern/20% in Konolfingen)
- Barbara Rissi 65% (davon 10% Koordinationsaufgaben)
- Andreas Lüdi 60%

David Kuratle erhält nach zwanzig Dienstjahren eine Treueprämie in Form von vier zusätzlichen Ferienwochen. Der Vorstand stimmt einem Gesuch von Barbara Rissi zu, im Oktober einen Monat unbezahlten Urlaub zu beziehen. Diese Abwesenheiten könnten zu kurzfristigen Engpässen führen. Im Herbst sind aber häufig auch die Anfragen rückläufig, da viele Familien Ferien machen.

Die Auslastung der Beratungsstelle ist gut. Es werden keine Wartelisten geführt und dank der hohen Flexibilität der Beratenden können Terminanfragen in der Regel innerhalb der vorgegebenen Fristen beantwortet werden. Die meisten Beratungsgespräche finden inzwischen wieder in den dafür vorgesehenen Beratungsräumen in Bern und Konolfingen statt. Das Angebot für Online-Beratungen wird jedoch auch weiterhin sehr geschätzt. Auch Gespräche draussen in der Natur ergänzen das Beratungsangebot und werden von einzelnen Klientinnen und Klienten gern genutzt. Als Beratende bleiben wir gefordert, flexibel zu sein und auf veränderte Rahmenbedingungen ebenso wie auf neue Inhalte kompetent reagieren zu können.

Öffentlichkeitsarbeit

- Paarwochenende in Montmirail: "Ein anderer Blick auf Streit und Versöhnung"
- Paarabend in der Kirchgemeinde Oberwangen zum Thema "Beziehungs-weise: Erkenntnisse aus der Paar- und Bindungsforschung für gelingende Beziehungen"
- Pfarr- und Diakonatskapitel der reformierten Kirche des Kanton Solothurn: Seelsorge in Pfarramt und Sozialdiakonie: Unterschiede - Gemeinsamkeiten - Perspektiven

Die wirkungsvollste Öffentlichkeitsarbeit bleibt die Mund-zu-Mund-Propaganda von zufriedenen Klientinnen und Klienten.

Unsere Webseite (www.eheberatungbern.ch) ist in der Suchmaschine Google gut platziert und leicht zu finden. Sie wirkt auf Interessierte professionell, einladend und überschaubar.

Vernetzung

- Ehe- und Familienberatung Bern
- Fachstelle Ehe-Partnerschaft-Familie der Kath. Kirche Bern
- frabina, Beratungsstelle für binationale Paare
- Lunch am Puls (EPF Veranstaltungen)
- Sozillunch Konolfingen

Andreas Lüdi engagiert sich in der Arbeitsgruppe «Fallführungs-Software».

In den EPF Arbeitsgruppen «Werbung» und «Öffentlichkeitsarbeit» engagiert sich Barbara Rissi.

Weiterbildung und Supervision

- Hypnosystemische Techniken und Klopftechnik in Kombination, Dr. med. Eva Albermann, IEF Zürich (Barbara Rissi)
- Body2Brain, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Dr. Andrea Gross Karlsruhe D (Barbara Rissi)
- Eye-Movement-Integration (EMI) Basiskurs am IBP Winterthur (David Kuratle)
- Emotionsfokussierte Paartherapie: Gruppensupervision (David Kuratle)
- MAS Systemische Beratung, Masterarbeit-Modul, Berner Fachhochschule 2023-2024 (Andreas Lüdi)
- Fachtagung Care Team Kanton Bern (Andreas Lüdi)
- Supervision EPF, 6x drei Stunden pro Jahr (alle)
- Interventionsgruppe der Paar- und Familienberatungsstellen in der Stadt Bern, 10x zwei Stunden pro Jahr (alle)

Dank

Unser herzlicher Dank geht zuerst an die Mitgliedkirchgemeinden, die mit ihren finanziellen Beiträgen die Beratungsstelle mitfinanzieren. Menschen in herausfordernden Lebenssituationen steht so ein sicheres, professionelles und finanziell tragbares Beratungsangebot zur Verfügung.

Für das grosse Vertrauen in uns Beratenden danken wir unseren Klientinnen und Klienten, die uns ihre Sorgen anvertrauen und sich mit uns gemeinsam auf die Suche nach Möglichkeiten und Lösungen machen.

Dank gebührt auch unseren Vorstandsmitgliedern, die in herausfordernden Zeiten die Aufgabe ernst nehmen, die Beratungsstelle in eine sichere und stabile Zukunft zu führen.

Und wir danken Gabriella Weber, Ursula Sutter und Miriam Deuble bei RefBeJuSo für das unermüdliche Engagement.

Barbara Rissi

Für das Beratungsteam Bern und Konolfingen

Jahresbericht 2023 des Präsidenten

Der Vorstand traf sich 4x zu einer Gesamtsitzung, und 1x per Zoom.

Die DV fand im Mai im Le Cap der Französischen Kirche Bern statt – mit interessanten Wortmeldungen im Verschiedenem und einer spontanen Präsentation von David Kuratle aus dem Beratungsteam zum Thema: ‘Strassenschilder in unserem Leben und in unseren Beziehungen’

Dazu kamen noch 2 Trägertagungen aller Träger der Eheberatungsstellen im Kanton, die im Frühjahr und im Herbst im Haus der Kirche im Altenberg, Bern, stattfanden.

Der Vorstand durfte Verena Kaiser, Gerzensee, als Mitglied des Vorstandes mit grossem Dank verabschieden. Dafür konnten wir Elisabeth Schneider, Neuenegg, und Petra Bischoff, Bern, zur Mitarbeit gewinnen; beide wurden an der DV als Vorstandsmitglieder gewählt.

Daniel Soom, eidg. dipl. Treuhänder, hatte im Sommer 2022 die Buchführung übernommen und brauchte doch etliche Zeit, bis alles reibungslos funktionierte.

Die Überführung in das Gehaltssystem des Kantons und in Anlehnung an die Vorgaben durch die Landeskirche Refbejuso gestaltete sich sehr aufwändig. Daher wurde das Vorstandsmitglied M. Zehnder im Mandat beauftragt, alle Grundlagen und Berechnungen für die neuen Arbeitsverträge zu erarbeiten. Im Sommer 2024 kann der Prozess abgeschlossen werden.

Durch die Kündigung der Beraterin A. Gehriger im November 2022 hat eine Rochade stattgefunden, so dass nun die drei Berater*innen sich wie im Jahresbericht der Beratungsstelle (siehe weiter oben) die Stellenprozente untereinander neu aufteilten. Ende 2023 blickt das Beratungsteam zufrieden auf die Neu-Verteilung zurück.

Der Vorstand dankt ganz herzlich dem unermüdlichen Einsatz der drei Beraterinnen und Berater Barbara Rissi, David Kuratle und Andreas Lüdi und Barbara Rissi, die die Beratungen in gewohnt professioneller Weise durchgeführt haben.

Den Vorstandsmitgliedern danke ich für ihre tollen Einsatz und das Mittragen der Anliegen.

Hans-Jürgen Hundius, Präsident