

## Das Jahr 2021:

Ein Jahr, in dem Corona

- viel Flexibilität erforderte,
- viele Menschen zusätzlich psychisch und gesundheitlich herausforderte,
- Beziehungen weiterhin belasteten.

## Beratung, Therapie und Öffentlichkeitsarbeit:

Im gesamten Berichtsjahr konnten wir die Beratungen/Therapien in der Beratungsstelle durchführen. Auf Wunsch von einigen Klient\*innen arbeiteten wir via Zoom. Die Themen der Gespräche sind z.T. komplexer und herausfordernder geworden. Mit Intervisionen und Supervisionen sicherten wir die Qualität unserer Arbeit. Das Terminmanagement erwies sich öfters als anspruchsvoll, da Termine aufgrund von Krankheit oder Quarantäne kurzfristig abgesagt wurden.

Neben den Therapien haben wir die Beratungsstelle in einer Zoom-Veranstaltung für die neuen **Kirchenpflege- und Synodemitglieder** präsentiert und gemeinsam mit der katholischen Beratungsstelle im **Landrat** vorgestellt.

Sabine Hofer arbeitete in der Arbeitsgruppe: **Eltern werden – Paar bleiben** der Gesundheitsförderung Baselland mit. Diese vielfältig besetzte Arbeitsgruppe hat u.a. das Ziel, eine Broschüre für Hebammen und Mütter- und Väterberaterinnen zur Verfügung zu stellen, die es ihnen ermöglicht, mit den Eltern zu den zentralen Themen von Elternschaft und Partnerschaft ins Gespräch zu kommen. Den inhaltlichen Teil dieses Tätigkeitsberichts widmen wir diesem bedeutenden Lebensübergang (s.u.)

Wir nahmen an der Tagung zur **Prävention sexueller Ausbeutung** teil. Solange Zmilacher besuchte zudem das Fachforum für Vertrauenspersonen (sexuelle Integrität am Arbeitsplatz). Beide Therapeutinnen nahmen zur Vertiefung ihrer Kenntnisse an unterschiedlichen psychotherapeutischen Weiterbildungen teil. Zweimal trafen wir uns zur **internen Weiterbildung** mit Andrea Gross von der katholischen Beratungsstelle den Themen

«Bindung» und «Verzeihen und Versöhnen in der Paartherapie». Weiter erschienen drei **Artikel** von uns im **Kirchenboten** mit folgenden Themen: «Umgang mit Verletzungen», «Gefühlsansteckung» und «Getrennte Betten – der Anfang vom Ende».

## Team

Wir erlebten die Zusammenarbeit in der Beratungsstelle als sehr unterstützend und bereichernd. Der vertrauensvolle Austausch in der Intervision zeigte neue Sichtweisen und Interventionsmöglichkeiten auf, ermöglicht, das Mittragen belastender Familiensituationen und das engagierte und freudvolle Arbeiten.

Die wertvolle Unterstützung unserer Sekretärin, die sich nun schon seit 10 Jahren um die Administration, das Organisatorische, die Infrastruktur sowie die Statistik kümmerte, ermöglicht uns, dass wir uns ganz auf die therapeutische Arbeit fokussieren können.

## Eltern werden – Paar bleiben

Hier geht es um einen Lebensübergang, der in seinen Auswirkungen oft unterschätzt wird. Die Folgen begegnen uns auch in unseren Therapiesprächen.

Die Geburt eines Kindes geht mit Herausforderungen einher, die in ihrem Ausmass frischgebackene Eltern häufig überraschen.

Fabienne Meier

## Eltern werden: Ein Prozess

Mutter und Vater zu werden bedeutet neben dem grossen Glück auch eine grosse Herausforderung. Es ist nicht möglich, das bisherige Leben linear fortzusetzen: Es braucht eine persönliche und eine gemeinsame Anpassungsleistung sowie eine Veränderung der bisherigen Abläufe. Die Lebenssituation ist völlig neu, für die die notwendigen Bewältigungsstrategien zum Teil noch gelernt

werden müssen. Der zusätzliche Haushalts- und Betreuungsaufwand umfasst 32 Stunden in der Woche (GeFö, 2021), die Eltern leiden unter Schlafmangel, haben weniger Zeit für Partnerschaft, soziale Kontakte und Selbstfürsorge. All dies bedeutet Stress, was die Kommunikation um 45% verschlechtert. Die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung nimmt ab. 20% der Mütter und 15 % der Väter entwickeln eine psychische Störung im Übergang zur Elternschaft (GeFö, 2021).

## Schutzfaktoren

Individuelle und soziale Schutzfaktoren unterstützen die Person, Herausforderungen zu bewältigen. Dazu gehören z.B. Offenheit und Flexibilität, eine optimistische Einstellung, Kommunikationsfähigkeit sowie eine tragfähige Partnerschaft, Einbettung in ein unterstützendes Umfeld, ein gutes soziales Netz sowie Umweltfaktoren wie ein tragfähiges Gesundheitssystem, qualitativ gute und bezahlbare Betreuungsangebote.

Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein Dorf.

Afrikanisches Sprichwort

Die besten Eltern, die ich kenne, machen 20 Fehler pro Tag.

Jesper Juul

## Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren zählen hohe emotionale Erregbarkeit, Stress, Schlafmangel, medizinische Komplikationen, Isolation, Konflikte, Erwartungsdruck, Arbeitsbelastung, Zeitmangel, mangelnde Unterstützung, finanzielle Sorgen .

## Förderung der Partnerschaft

Um in diese neue Aufgabe hineinzuwachsen, ist eine tragfähige Partnerschaft wesentlich. Es geht darum, sich als Eltern zu definieren und auch weiterhin ein Paar zu bleiben.

Wenn es dem Paar nicht gelingt, Sorge zu ihrer Beziehung zu tragen, kann dies zu einer Verschlechterung der Partnerschaft führen.

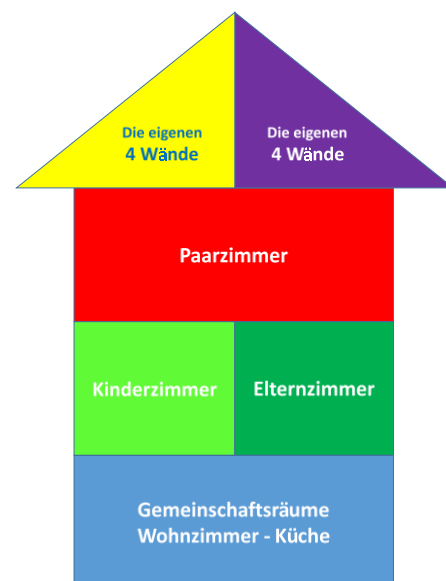
Auch als Eltern gilt es, ausreichend Raum und Zeit für sich selber und die Partnerschaft zu finden.

Guy Bodenmann

Die Partnerschaft braucht Aufmerksamkeit, Zeitinseln, Möglichkeiten des Austausches, gemeinsame positive, nährnde Erlebnisse. Im Bild des Familienhauses (s.u.) (Kaniak-Urban & Ley-Kache, 2007) werden alle relevanten Bereiche aufgezeigt. Zentral ist die Erkenntnis, dass die Atmosphäre des ganzen Familienhauses von der Atmosphäre im Paarzimmer sowie vom eigenen Zimmer bestimmt wird.

Daher lohnt es sich, sich für die Pflege der Partnerschaft einzusetzen und auch Fachpersonen darin zu schulen, wie sie mit den Eltern zu diesem Thema ins Gespräch kommen können.

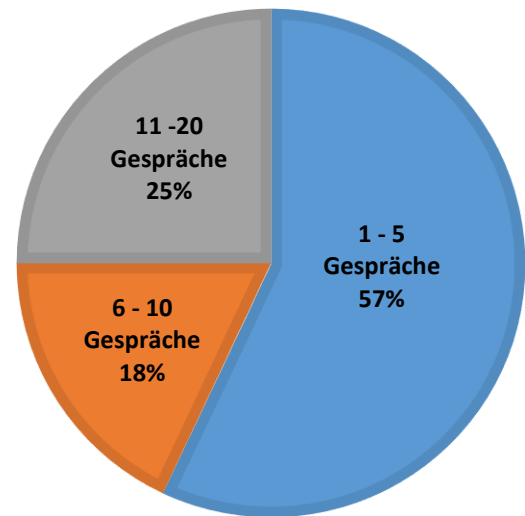
## Das Familienhaus



## Klient\*innen und Therapieanlässe

Menschen unterschiedlichen Alters und in ganz verschiedenen Lebensphasen nehmen die Dienstleistung der Beratungsstelle in Anspruch. Das Spektrum der Themen reicht von der Beziehungsförderung, Klärung von Trennung-ambivalenz, Trennungsbegleitung bis zum Coaching von Einzelpersonen nach einer Trennung oder in herausfordernden Lebens-situationen sowie Begleitung von Familien. Die Beziehungen sind infolge der coronabedingten Herausforderungen häufig zusätzlich belastet und sehr intensiv und anspruchsvoll.

## Anzahl Gespräche bis zum Abschluss



## Statistische Angaben 2021

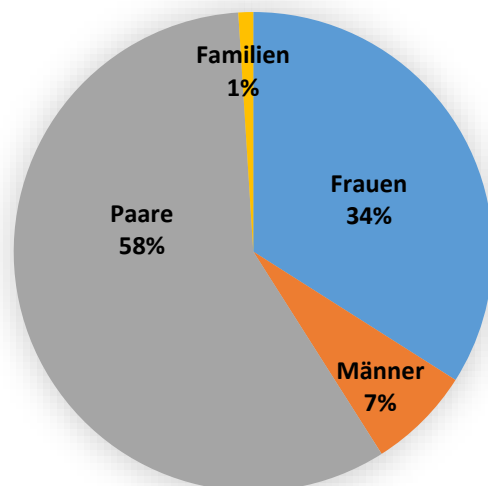
### Beratungstunden

Im Berichtsjahr führten wir 868 Beratungstun- den durch (2020: 800). Wir begleiteten 112 Parteien (2020: 115). 58% der Beratungen waren mit Paaren (2020: 56%), 34% mit Frauen (2020: 29%) und 7% mit Männern (2020: 14%) und 1% mit Familien.

### Neuanmeldungen

Im Berichtsjahr meldeten sich 66 Paare oder Einzelpersonen (2020: 68) neu an. Davon erschienen 62 (2020: 66) zur Beratung resp. Therapie 71% (2020: 72%) der Erstkontakte wurden durch Frauen hergestellt, 29% (2020: 28%) durch Männer.

### Beratungen in verschiedenen Settings



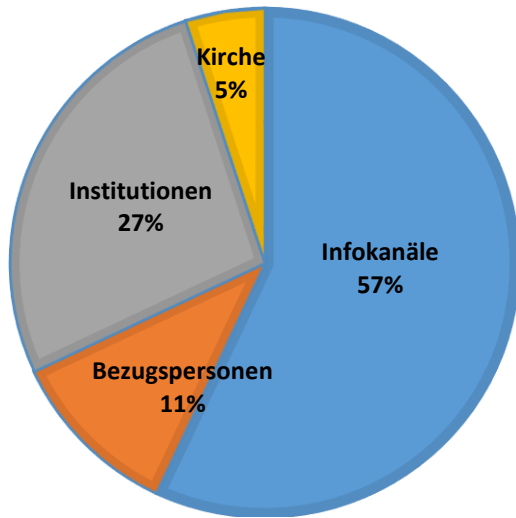
### Wie finden Ratsuchende zu uns?

57% (2020: 62%) erfahren vom Angebot der Beratungsstelle durch die Infokanäle (Internet, Flyer, Inserate). 11% (2020: 19%) werden von früheren Klient\*innen oder Bezugspersonen auf die Beratungsstelle hingewiesen. In 27% der Fälle (2020: 15%) empfehlen andere Institutionen oder Beratungsstellen unser Angebot. Dazu gehören Frauenplus, die dargebotene Hand, Mütter- und Väterbe- ratungsstelle, niedergelassene Arztpraxen, Therapeuten und Therapeutinnen. Dies ist fast eine Verdoppelung im Vergleich zu den Vorjahren. Durch das kirchliche Umfeld erfuhren 5% (2020: 4%) von der Beratungsstelle.

### Therapieabschlüsse

Bei 56 Parteien (2020: 55) konnte die Therapie resp. Beratung abgeschlossen werden. Aus der nachstehenden Grafik wird die Therapiedauer bis zum Abschluss ersichtlich.

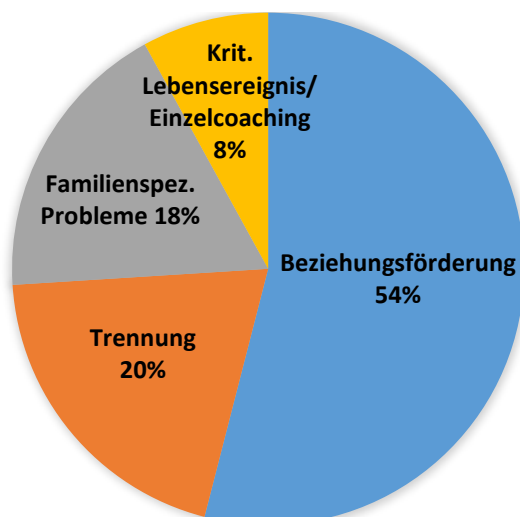
### Kenntnis von der Beratungsstelle



### Anmeldegrund:

Klienten geben als Anmeldegrund allgemeine Beziehungsprobleme wie Kommunikation, Finanzen, Intimität, Entfremdung, Aussenbeziehungen an. Es geht auch um Probleme in der Familie (Generationsprobleme, Vereinbarkeit, Patchwork), Probleme mit verschiedenen Kulturen, mit den Eltern usw. 54% (2020: 53%) der Klient\*innen melden sich an, um ihre Beziehung zu fördern und zu verbessern. Bei 20% (2020: 25%) geht es um Trennung, Trennungsbegleitung, Trennungsbivalenz. Bei 18 Parteien geht es um familienspezifische Konflikte (18%) und bei 8% (2020: 7%) der Klient\*innen sind kritische Lebensereignisse, anstehende Entwicklungsaufgaben und Einzelcoaching die Themen.

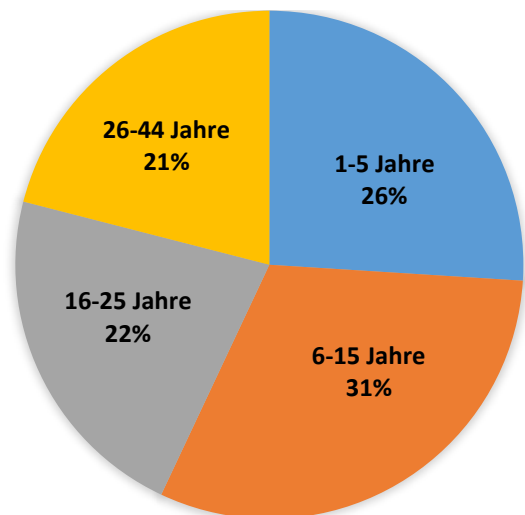
### Anmeldegrund beim Erstkontakt



### Beziehungsdauer bei Anmeldung:

In der Anfangsphase (1-5 Jahre Beziehungsdauer) kommen 26% der Ratsuchenden zu uns (2020: 31%). 31% suchen Unterstützung nach einer Beziehungsdauer von 6-15 Jahren (2020: 27%). 22% der Klient\*innen kommen nach 16-25 Jahren Beziehung (2020: 22%). Nach der Silberhochzeit (Beziehungsdauer 26-51 Jahre) sind es 21% (2020: 20%). Diese Verteilung ist vergleichbar mit dem Vorjahr.

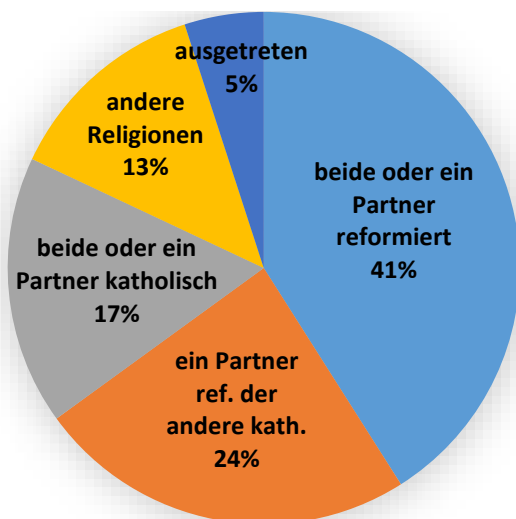
### Beziehungsdauer bei Anmeldung



### Religionszugehörigkeit

Wir haben Angaben von 47 Paaren und Einzelpersonen. Die Aufteilung ist in diesem Jahr etwas spezifischer und wird daher nicht mit dem Vorjahr verglichen. Bei 41% der Paare sind beide oder ein Partner reformiert, bei 24% ist ein Partner reformiert und der andere Partner katholisch, bei 17% sind beide oder ein Partner katholisch, 13% gehören einer anderen Religion an, 5% sind ausgetreten oder konfessionslos.

### Religionszugehörigkeit



### Längere Wartezeiten (Corona)

33% (2020: 50%) der Ratsuchenden erhalten innerhalb einer Woche einen Termin für ein Erstgespräch, 25% (2020: 21%) innerhalb der ersten 2 Wochen. Längere Wartezeiten entstanden auf Wunsch der Klient\*innen oder wegen Ferienabwesenheit. Zudem sind längere Wartezeiten entstanden, weil krankheitshalber oder quarantänehalber bereits vereinbarte Termine verschoben werden mussten.

### Qualitätssicherung

Durch Intervision, Supervision, interne und externe Weiterbildungen sowie das Lesen fallbezogener Fachliteratur sicherten wir die Qualität unserer Arbeit.

### Einnahmen

Die Einnahmen durch Beiträge von Klient\*innen sowie durch Artikel betragen rund CHF 53'000.00 (2020: CHF 49'000.00).

### Ausblick 2022

Für 2022 wünschen wir, dass Paare und Familien weniger zusätzlichen Belastungen ausgesetzt sind, die Wartezeiten nicht zunehmen, damit Familien und Paare in der Krise rasch begleitet und unterstützt werden können.

Mit Weiterbildungen, Supervision, Intervision und fallbezogenem Literaturstudium sichern wir auch 2022 die Qualität unserer Arbeit.

An der geplanten Fachstellentagung im Mai werden wir die Beratungsstelle vorstellen. Weiterhin schreiben wir Artikel für den Kirchenboten in der Rubrik Lebens- und Glaubensfragen. Die Pensionierung von Sabine Hofer im Januar 2023 steht bevor, eine Neubesetzung der Stelle wird 2022 ein wichtiges Thema sein.



Muttenz, im Februar 2022  
Solange Zmilacher, Sandra Rünzi, Sabine Hofer

### Literaturhinweise:

Forster, Fabienne: Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Gesundheitsförderung Schweiz, 2021.  
Kaniak-Urban, Christiane & Ley-Kachel, Andrea: Wenn Geschwister streiten. Kösel, München, 2007.