

2020: Ein Jahr wie kein anderes

Ein Jahr,

- in dem „unsere Idee von Normalität in jeder Hinsicht von rechts auf links gekrempt wurde“¹⁾
- in dem viele Menschen chronischen Stress, grosse Unsicherheit, Angst und Einsamkeit erlebt haben.
- in dem Beziehungen, Kontakte, das soziale Netz eine ganz neue Bedeutung erlangt haben.

Ein Jahr, das auch die Arbeit in der Beratungsstelle in unterschiedlicher Weise beeinflusst hat:

Zum einen gab es Therapiesprache, in denen die Corona-Situation direkt zum Thema wurde. Zum anderen haben wir den Eindruck, dass durch die Ausnahmesituation, in der wir uns als ganze Gesellschaft befinden, die bestehenden Problematiken und Schwierigkeiten der Paare und Einzelpersonen z.T. noch komplexer und herausfordernder geworden sind. Wir haben aber auch beobachtet, dass es anderen Paaren durch Lockdown und Homeoffice gelungen ist, verbessert Nähe herzustellen und die bestehenden Beziehungen wieder neu schätzen zu lernen, sei es zu den Kindern oder Partner*innen.

Die Beratungsstelle

Die Arbeit im therapeutischen Team erlebten wir sehr unterstützend und bereichernd. Durch regelmässige Interventionen entwickelten wir neue Sichtweisen und Interventionsmöglichkeiten bei herausfordernden Therapieverläufen. Dieser vertrauensvolle Austausch trägt massgeblich dazu bei, dass sich die Therapeutinnen trotz der häufig sehr belastenden Familiengeschichten weiterhin und langfristig mit Engagement und freudvoll den Klient*innen zuwenden können. Unterstützt wurde die Arbeit durch unsere Sekretärin, die sich um sämtliche Administration, das Organisatorische, die Infrastruktur sowie die Berechnung der Statistik kümmerte.

Natürlich hat sich durch Corona auch der Alltag in der Beratungsstelle verändert. Ende März haben wir für ca. 5 Wochen die persönlichen Kontakte eingestellt und Therapien über Skype oder Zoom angeboten. Einige Klient*innen haben davon Gebrauch gemacht, andere wollten lieber warten, bis sie wieder in die Beratungsstelle kommen konnten. Obwohl die Online-Begegnung die therapeutischen Möglichkeiten reduziert, haben wir insgesamt gute Erfahrungen damit gemacht.

Verletzungen in der Beziehung

Wir widmen uns in diesem Tätigkeitsbericht einem Thema, das sehr bedeutsam in Paarbeziehungen und somit auch in der Therapie ist: Verletzungen, die noch immer zwischen den Partner*innen stehen.

Es ist nicht möglich, in einer nahen Beziehung zu leben, ohne dass Verletzungen passieren. Oft machen wir etwas, meist sogar in guter Absicht – aber die Wirkung beim Gegenüber ist eine negative. Für eine gelingende Beziehung kommt es darauf an, wie das Paar mit Verletzungen umgeht. Dabei unterstützen wir sie in der Therapie.

Folgende Verhaltensweisen sind u.a. besonders verletzend: hintergangen, ignoriert, kritisiert oder angeschrien zu werden, wenn Intimitäten ausgeplaudert oder Entscheidungen alleine getroffen werden.

Vergebung verändert nicht die Vergangenheit, aber sie erweitert die Zukunft.

Unbekannt

Andere Verletzungen passieren bei Lebensübergängen, z.B. wenn das Paar Eltern wird, oder wenn kritische Lebensereignisse bewältigt werden müssen. Durch die Verletzungen wird das *Gefühl der Sicherheit* in der Beziehung und / oder *das Gefühl, bedeutsam für die andere Person zu sein*, beeinträchtigt.

Wie können Verletzungen wieder heilen, wie die Sicherheit wiederhergestellt werden?

Eine zweite Chance bringt nur dann etwas, wenn du verstanden hast, was beim ersten Mal nicht geklappt hat.

Unbekannt

Dazu braucht es ein sehr behutsames und einfühlsames Gespräch moderiert durch die Therapeutin. Die Person, die verletzt worden ist, erzählt der Person, die verletzt hat noch einmal, was so schmerzlich für sie war. Die andere Person wird gebeten, ihre eigene Geschichte zunächst auf die Seite zu stellen und sich in das Erleben des Partners, der Partnerin einzufühlen. Wenn die Person sich durch die Erzählung des Gegenübers emotional berühren lässt, dies auch sagen kann und das Gesagte wiederum das Herz der verletzten Person erreicht, kann Heilung geschehen.

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Berührbarkeit ist unsere grösste Stärke.

Yanara Hein

Manchmal gelingt Vergebung und Versöhnung in einem solchen Gespräch, manchmal braucht es einen längeren Prozess und auch das Erfahren einer veränderten Verhaltensweise. Häufig müssen Paare jedoch zuerst lernen, ohne Vorwürfe zu kommunizieren. Nur dann gelingt es ihnen, einander zuzuhören und sich emotional berühren zu lassen.

Es kommt auch auf die Schwere der Verletzung an und ob wiederholt das Gleiche passiert ist. Ganz zentral ist in jedem Fall, dass die verletzte Person wirklich spüren kann, dass es ihrem Gegenüber leidtut, ihr diese seelischen Schmerzen zugefügt zu haben.

Zeigt sich dann in der Zukunft ein verändertes Verhalten, kann die Sicherheit in der Beziehung wiederhergestellt werden.

Die beste Entschuldigung ist ein verändertes Verhalten.

Unbekannt

Klient*innen und Therapieanlässe

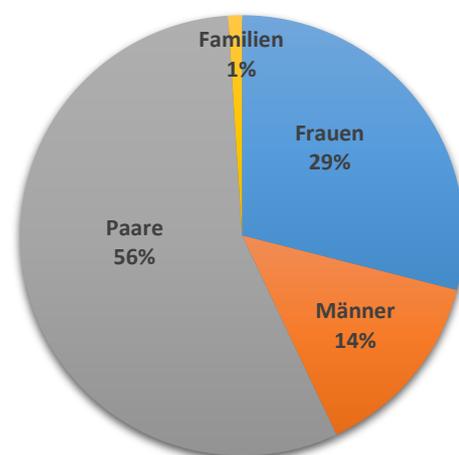
Wie auch in den letzten Jahren nehmen Menschen unterschiedlichen Alters und in ganz unterschiedlichen Lebensphasen die Dienstleistung der Beratungsstelle in Anspruch. Das Spektrum der Themen reicht von der Beziehungsförderung, Klärung von Trennungsambivalenz, Trennungsbegleitung bis zum Coaching von Einzelpersonen nach einer Trennung oder in herausfordernden Lebenssituationen sowie Begleitung von Familien.

Statistische Angaben 2020

Beratungsstunden

Im Berichtsjahr führten wir 800 Beratungsstunden durch (2019: 714). Wir begleiteten 115 Parteien (2019: 99). 56% der Beratungen waren mit Paaren (2019: 64%), 29% mit Frauen (2019: 23%) und 14% mit Männern (2019: 13%) und 1% mit Familien.

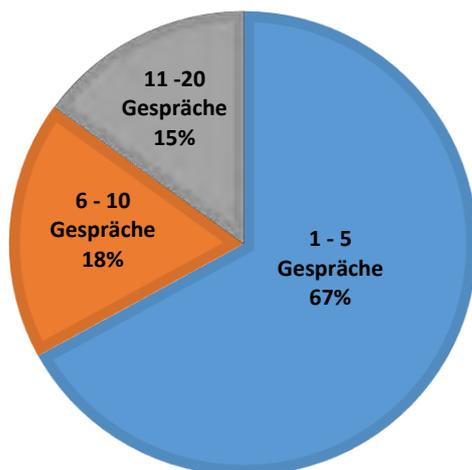
Beratungen in verschiedenen Settings



Therapieabschlüsse

Bei 55 Parteien (2019: 38) konnte die Therapie resp. Beratung abgeschlossen werden. Aus der untenstehenden Grafik wird die Therapiedauer bis zum Abschluss ersichtlich.

Anzahl Gespräche bis zum Abschluss



37 der 55 Beratungen / Therapien wurden nach fünf oder weniger Gesprächen abgeschlossen. Es handelte sich dabei um Triagen oder kurze Beratungen, die z.B. zu einer Standortbestimmung dienten.

Neuanmeldungen

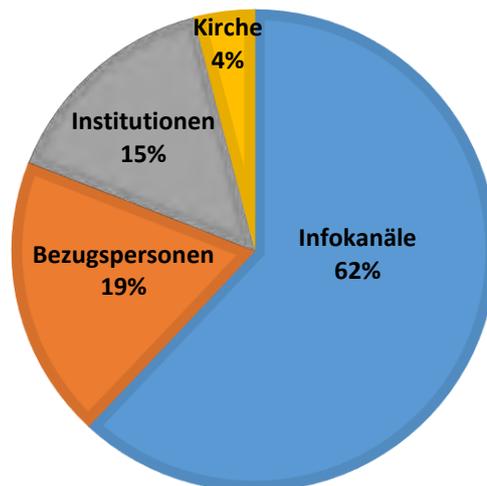
Im Berichtsjahr meldeten sich 68 Paare oder Einzelpersonen (2019: 74) neu an. Davon erschienen 66 (2019: 73) zur Beratung resp. Therapie. 72% (2019: 63%) der Erstkontakte wurden durch Frauen hergestellt, 28% (2019: 37%) durch Männer. Der Anteil der Frauen, die den Erstkontakt herstellen, ist damit leicht gestiegen.

Wie finden Ratsuchende zu uns?

62% (2019: 51%) erfahren vom Angebot der Beratungsstelle durch die Infokanäle (Internet, Flyer, Inserate). 19% (2019: 26%) werden von früheren Klient*innen oder Bezugspersonen auf die Beratungsstelle hingewiesen. In 15% der Fälle (2019: 16%) empfehlen andere Institutionen oder Beratungsstellen unser Angebot. Dazu gehören Frauenplus, die dargebotene Hand, Mütter- und Väterbe-

ratungsstelle, niedergelassene Arztpraxen, Therapeuten und Therapeutinnen. Durch das kirchliche Umfeld erfuhren 4% (2019: 7%) von der Beratungsstelle.

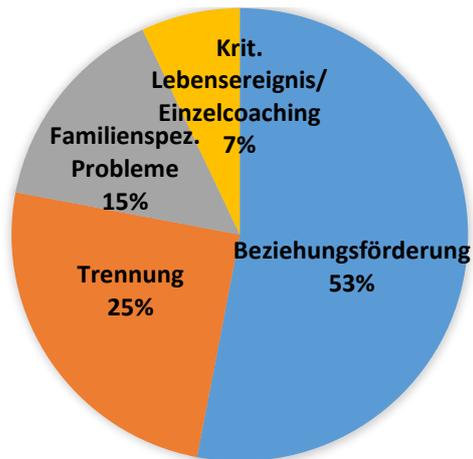
Kenntnis von der Beratungsstelle



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 den erwachsenen Kindern usw. Somit melden sich 53% (2019: 59%) der Klienten an, um ihre Beziehung zu fördern und zu verbessern. Bei 25% (2019: 27%) geht es um Trennung, Trennungsbegleitung, Trennungsbivalenz. Bei 10 Parteien geht es um familienzuspezifische Konflikte (15%) und bei 7% der Klient*innen sind kritische Lebensereignisse, anstehende Entwicklungsaufgaben und Einzelcoaching die Themen.

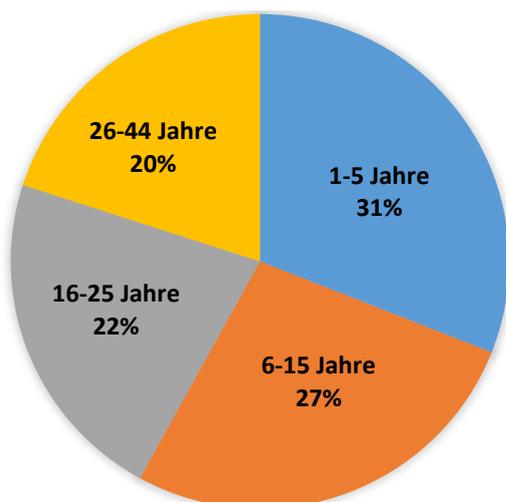
Anmeldegrund beim Erstkontakt



Beziehungsdauer bei Anmeldung:

In der Anfangsphase (1-5 Jahre Beziehungsdauer) kommen 31% der Ratsuchenden zu uns (2019: 26%). 27% suchen Unterstützung nach einer Beziehungsdauer von 6-15 Jahren (2019: 32%). 22% der Klient*innen kommen nach 16-25 Jahren Beziehung (2019: 25%). Nach der Silberhochzeit (Beziehungsdauer 26-44 Jahre) sind es 20% (2019: 17%). Diese Verteilung ist annähernd vergleichbar mit dem Vorjahr.

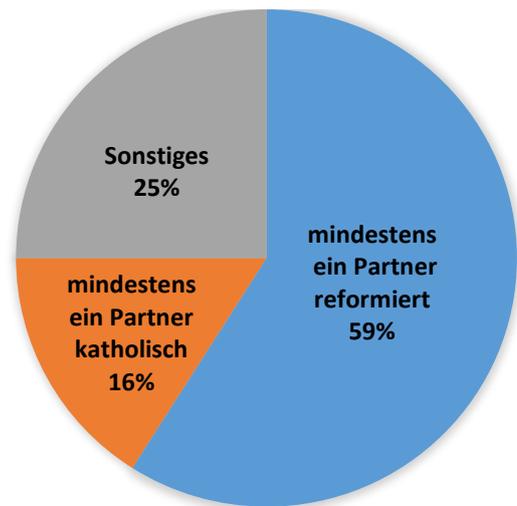
Beziehungsdauer bei Anmeldung



Religionszugehörigkeit

Wir haben Angaben von 51 Paaren. Bei 59% der Paare (2019: 62%) sind beide oder ein Partner reformiert, bei 16% (2019: 13%) sind beide oder ein Partner katholisch und 25% (2019: 19%) gehören einer anderen Religion, sind ausgetreten oder konfessionslos.

Religionszugehörigkeit



Kurze Wartezeiten

50% (2019: 43%) der Ratsuchenden erhalten innerhalb einer Woche einen Termin für ein Erstgespräch, 21% (2019: 29%) innerhalb der ersten 2 Wochen. Längere Wartezeiten entstanden auf Wunsch der Klient*innen oder wegen Ferienabwesenheit.

Supervision, Intervision, Weiterbildung

Durch Intervision, Supervision, interne und externe Weiterbildungen sowie das Lesen fallbezogener Fachliteratur sicherten wir die Qualität unserer Arbeit. Einmal trafen wir uns zur internen Weiterbildung mit Andrea Gross von der katholischen Beratungsstelle.

Es wurde eine Weiterbildung zum Thema Trauma gemacht (online). Die geplante Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT-Weiterbildung) konnte aufgrund der Corona Situation nicht durchgeführt werden und ist auf 2021 verschoben worden.

Einnahmen

Die Einnahmen durch Beiträge von Klient*innen sowie durch Artikel betragen CHF 49'300.00 (2019: CHF 43'340.00).

Artikel

Im Kirchenboten verfassten wir zwei Artikel unter der Rubrik „Leben und Glauben“ zu den folgenden Themen:

- Einsamkeit durch Homeoffice in Zeiten der Pandemie (Sabine Hofer)
- Umgang mit der Vorgeschichte in einer Paarbeziehung (Solange Zmilacher)

Mitwirkung an einer Weiterbildung

Solange Zmilacher wirkte gemeinsam mit Marco Petrucci an der Weiterbildung für Sigrist*innen mit.

Ausblick 2021

Im Zentrum wird die Beratung und Therapie von Paaren, Familien und Einzelpersonen stehen. Aufgrund der Erfahrungen in der Pandemie und der damit verbundenen grossen räumlichen Nähe und fehlenden Distanz der Paare und Familien durch Homeoffice, könnte es zu vermehrten Anmeldungen rund um diese Themen kommen. Dies haben wir nach dem ersten Lockdown im Frühling 2020 erlebt und erwarten dies auch im Jahre 2021, wenn wir wieder mehr zur Normalität zurückkehren können.

Mit Weiterbildungen, Supervision und Intervention sichern wir auch 2021 die Qualität unserer Arbeit.

Um die Beratungsstelle immer wieder in den Blick potentieller Klient*innen zu rücken, werden wir den Flyer an Institutionen und soziale Stellen im Kanton Baselland schicken. Im Kirchenboten werden wir weitere Artikel zu Lebensfragen veröffentlichen. Solange Zmilacher wirkt auch 2021 an der Weiterbildung für Sigrist*innen mit.



Literaturhinweis

1) www.dw.com/de/corona-pandemie-tipps-für-eine-glückliche-beziehung-auch-im-lockdown/a-55943263