Das Jahr 2024:

Beratung, Therapie

Das gut eingespielte Therapeutenteam hatte das ganze Jahr einen vollen Terminkalender. Die umfassenden Therapieangebote waren bei Einzelpersonen, Paaren und Familien unterschiedlichen Alters sehr gefragt. Auch dieses Jahr mussten wir zeitweise längere Wartezeiten beziehungsweise einen kurzzeitigen Annahmestopp kommunizieren.

Weitere Tätigkeiten

Es fanden regelmässige **Intervisionen** und **Supervisionen** zur Qualitätssicherung statt.

Die TherapeutInnen nahmen an unterschiedlichen **Weiterbildungen** teil. In zwei **Treffen** mit Andrea Gross von der katholischen Beratungsstelle tauschten wir uns aus zu den Themen «Die Welt als unsicherer Ort – Nachdenken über Trauer und Trost angesichts Corona-Krise und Kriege» sowie «Existenzielle Psychotherapie und Umgang mit existenziellen Themen in der Therapie».

Für den **Kirchenboten** schrieben wir zwei **Artikel** zu den Themen: «Ich liebe Dich – ich hasse nur deine Ängste» und «Antworten zu den 5 Sprachen der Liebe».

Team

Durch die enge und gut aufeinander abgestimmte Zusammenarbeit im Team konnten wir uns den vielfältigen und unterschiedlichen Bedürfnissen der KlientInnen gut annehmen. Wir unterstützten uns gegenseitig und konnten voneinander profitieren. Der gemeinsame Austausch war hilfreich und vertrauensvoll.

Paarbeziehungen in einer unsicheren Welt

In der aktuellen Zeit, die von globalen Herausforderungen und Unsicherheiten geprägt ist, sind auch Paarbeziehungen einer erhöhten Belastung ausgesetzt. Corona-Pandemie, Ukrainekrieg, politische Spannungen, wirtschaftliche Sorgen haben uns aus unserem bisherigen Leben, das weitgehend kontrollierbar schien, gerissen und die bis anhin gefühlte Sicherheit ging vielerorts verloren. Diese Veränderungen haben Stress, Unsicherheit, Ängste und unterschiedliche Meinungen über diese wichtigen Themen mit sich gebracht, was zu Spannungen, Konflikten und einem Verlust der emotionalen Sicherheit in Beziehungen führen kann.

Die Auswirkungen der aktuellen Ereignisse auf Paarbeziehungen sind unterschiedlich und vielschichtig. Gewisse Paare sind dadurch besonders stark belastet, u.a. Paare mit finanziellen Schwierigkeiten, Paare mit Kleinkindern, ohnehin bereits psychisch belastete Personen, Paare in interkulturellen Beziehungen, Paare mit unterschiedlichen Meinungen zu politischen Themen oder Paare mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien. Die individuelle Belastung des Paares hängt stark von deren Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten ab. Dabei ist es besonders wichtig, ob es dem Paar gelingt, die Emotionen des anderen validieren zu können, also die Gefühle des anderen wahrzunehmen, anzuerkennen und zu respektieren, auch wenn die Emotionen für einen selbst nicht nachvollziehbar sind.

Die Erfahrung, Herausforderungen gemeinsam bewältigen zu können, kann das Gefühl der Verbundenheit und die Beziehungssicherheit stärken. Die zusätzlichen emotionalen Belastungen können jedoch auch dazu führen, dass Paare Schwierigkeiten haben, ihre Konflikte zu bewältigen oder dass bereits bestehende Probleme und Unterschiedlichkeiten erst jetzt oder deutlicher zum Vorschein kommen.

Paartherapien in einer unsicheren Welt

Die oben genannten Veränderungen führten zu einer deutlichen Steigerung von Therapieanfragen und wirken sich auch auf die Dynamik in Paartherapien aus. In dieser unsicheren Zeit suchen Paare nach emotionaler Unterstützung und Stabilität. Viele Paare benötigen aufgrund der komplexen Herausforderungen mehr Zeit und eine kontinuierliche emotionale Unterstützung. Auch werden Beziehungen erneut instabil, da die äusseren Unsicherheiten, dazu führen, dass bereits erarbeitete Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen. Daher dauern einige Paartherapien deutlich länger. In Zeiten von Unsicherheit und Stress können die in der Therapie gezeigten intensiven Emotionen und Konflikte noch ausgeprägter hervortreten, wodurch auch die therapeutische Arbeit herausfordernder und auch emotional belastender wird.

Psychotherapie in einer unsicheren Welt

Luise Reddemann macht sich in ihrem Buch «Die Welt als unsicherer Ort» Gedanken, zu den psychischen Folgen und zu hilfreichen Interventionen in der Psychotherapie in Krisenzeiten und was wir als Gesellschaft daraus lernen können. Dabei sieht sie die kulturell verankerte Leugnung der Sterblichkeit gerade jetzt als wenig förderlich an. Vor der Pandemie schien das Leben kontrollierbar und die Auseinandersetzung mit unserer Verletzlichkeit und unserer Sterblichkeit kam nur selten vor. «Würde das Bewusstsein unserer Sterblichkeit, so wie es früher war, mehr gelebt, wären wir möglicherweise kollektiv weniger Angst gesteuert.» Eine aktive Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit ist in der existenziellen Psychotherapie von Irvin D. Yalom schon immer ein fester Bestandteil. So auch Yalom: «Solch eine Verleugnung fordert immer ihren Preis – sie engt unser Innenleben ein, verwischt unsere Sicht, stumpft unserer Vernunft ab. Letztendlich holt der Selbstbetrug uns ein.» und «Dem Tod ins Gesicht zu schauen, unter Anleitung, bändigt nicht nur die Angst, sondern macht das Leben ergreifender, kostbarer, vitaler.» In einer kontrollierbaren Welt wird die Endlichkeit, die für viele Ängste verantwortlich ist, verdrängt – auch von Psychotherapeut:innen. Das Auftauchen und das bewusste Auseinandersetzen mit existenziellen Themen in Krisenzeiten können so gesehen auch eine Chance sein, ein erfüllteres Leben, mehr Mitgefühl für sich und andere sowie mehr Verbundenheit entwickeln zu können. Es geht nicht ums Wegmachen verletzlicher Gefühle, sondern um die radikale Akzeptanz unserer Verletzlichkeit, Begrenztheit und Endlichkeit.

Luise Redemann (2021). Die Welt als unsicherer Ort. Psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten.
Irvin D. Yalom (2010). In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet.

Statistische Angaben 2024

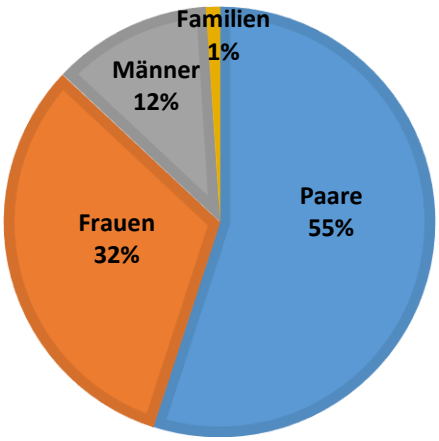
Organisation

Die Beratungsstelle wird mit 140% Stellenprozenten geführt (110% Therapeuten und 30% Administration). Seit 2023 sind die bewilligten Stellenprozente der TherapeutInnen um 20% reduziert. Dies ist im Vergleich zu den früheren Jahreszahlen zu berücksichtigen.

Beratungsstunden

Im Berichtsjahr führten wir 844 Beratungsstunden durch (2023: 742). Wir begleiteten 85 Parteien (2023: 102). Dabei fällt auf, dass mehr Therapiestunden pro Fall geleistet werden. 55% der Beratungen waren mit Paaren (2023: 55%), 32% mit Frauen (2023: 35%), 12% mit Männern (2023: 9%) und 1% mit Familien.

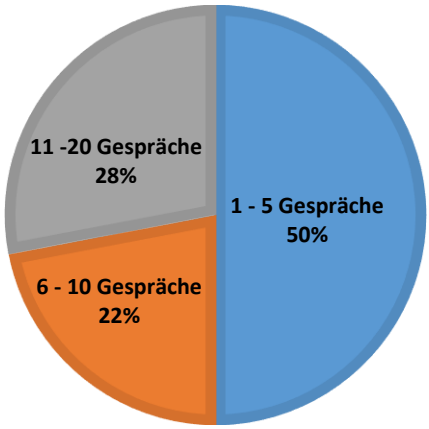
Beratungen in verschiedenen Settings



Therapieabschlüsse

Bei 32 Parteien (2023: 58) konnte die Therapie resp. die Beratung abgeschlossen werden. Die Anzahl der Beratungen (50%), die nach 1-5 Gesprächen abgeschlossen werden konnten, sind vergleichbar mit derjenigen vom Vorjahr (2023: 51%). Der Anteil der Therapien mit 6 bis 10 Stunden erhöhte sich deutlich auf 22% (2023: 11%). Länger dauernde Therapien (11-20 Sitzungen) gingen mit 28% im Vergleich zum Vorjahr (38%) wieder deutlich zurück. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass mehrere langjährige Therapien noch nicht abgeschlossen sind.

Anzahl Gespräche bis zum Abschluss



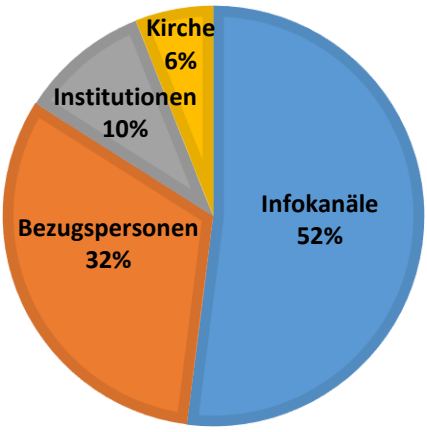
Neuanmeldungen

Im Berichtsjahr kamen 50 Neuanmeldungen (Paare oder Einzelpersonen) zu Stande (2023: 61). Die Erstkontakte wurden zu 62% (2023: 59%) durch Frauen und zu 38% (2023: 41%) durch Männer hergestellt. Aufgrund der komplexeren und auch langer andauernden Therapien konnten weniger neue Fälle angenommen werden.

Wie finden Ratsuchende zu uns?

52% (2023: 52%) erfahren vom Angebot der Beratungsstelle durch die Infokanäle (Internet, Flyer, Inserate). 32% (2023: 24%) sind Wiederkehrer oder werden von früheren KlientInnen oder Bezugspersonen auf die Beratungsstelle hingewiesen. In 10% der Fälle (2023: 13%) empfehlen andere Institutionen oder Beratungsstellen unser Angebot. Durch das kirchliche Umfeld erfuhren 6% (2023: 11%) von der Beratungsstelle.

Kenntnis von der Beratungsstelle

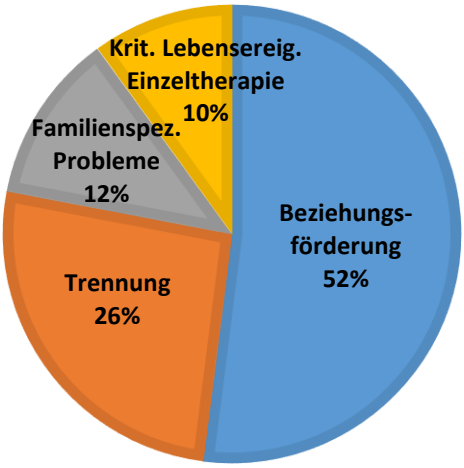


Anmeldegrund:

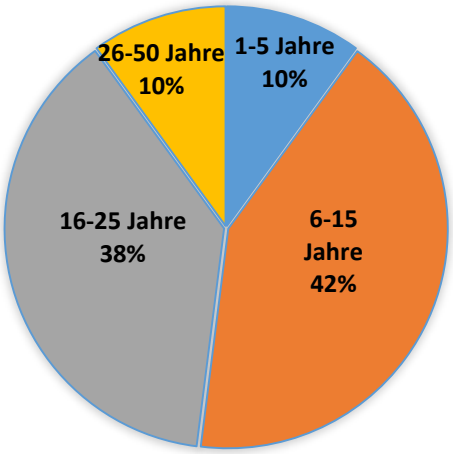
Bei 52% (2023: 59%) der Anmeldungen möchten die Paare ihre Beziehung verbessern. Bei 26% (2023: 22%) geht es um Trennung, Trennungsbegleitung, Trennungsambivalenz. Bei 12% geht es um familienspezifische Konflikte

(2023: 11%) und bei 10% (2023: 8%) der KlientInnen sind kritische Lebensereignisse, Aufarbeitung von Traumata Themen.

Anmeldegrund beim Erstkontakt



Beziehungsdauer bei Anmeldung



Beziehungsdauer bei Anmeldung:

In der Anfangsphase (1-5 Jahre Beziehungsdauer) kommen im Jahr 2024 10% der Ratsuchenden zu uns (2023: 21%). Nach einer Beziehungsdauer von 6-15 Jahren (2023: 35%) liegt der Anteil bei 42%. 38% der KlientInnen kommen nach 16-25 Jahren Beziehung (2023: 24%). Bei den Paaren, die bereits 26-50 Jahre zusammen sind, waren es 10% (2023: 20%). Im Vergleich zu den Vorjahren haben sich diese Anteile (Beziehungsdauer) verändert. Der Anteil der Ratsuchenden mit einer längeren Beziehungsdauer hat wieder zugenommen. Diese Zahlen decken sich mit unserem Eindruck, dass sich während der Pandemie im Vergleich zu den anderen Jahren mehr junge und alte Paare meldeten.

Religionszugehörigkeit

Von den uns bekannten Angaben sind 39% der Paare beide oder jemand reformiert, der andere Partner ausgetreten, bei 24% ist jemand reformiert und die andere Person katholisch, bei 10% sind beide oder eine Person katholisch, 27% gehören einer anderen Religion an.

Religionszugehörigkeit

Längere Wartezeiten

Die Terminvergabe gestaltete sich in Anbetracht der hohen Nachfrage erneut schwierig und die Wartezeiten waren wiederum lang. 36% (2023: 35%) der Ratsuchenden erhielten innerhalb von zwei bis drei Wochen einen Termin für ein Erstgespräch und 30% (2023: 16%) innerhalb der ersten vier Wochen, während 35% deutlich länger warten mussten.

Einnahmen

Die Beratungsstelle erhält vom Kanton Baselland einen Beitrag gemäss Leistungsvereinbarung. Die Einnahmen durch Beiträge von Klienten sowie durch Artikel betrugen rund CHF 59‘400.00 (2023: CHF 47‘000.00).

Ausblick 2025

Uns erwarten zwei grosse Veränderungen: Erstens müssen wir unsere Räumlichkeiten nach vielen Jahren an der Hauptstrasse 18 verlassen. Wir ziehen in das Nebengebäude (Hauptstrasse 16). Zweitens ändern wir den Namen unserer Beratungsstelle in «Paar- und Familienberatung». Aber: Unser oberstes Ziel ist es, für unsere Klient:innen da zu sein und sie bestmöglich zu unterstützen.

Muttenz, 8. Mai 2025
Solange Zmilacher, Tobias Steiger und
Sandra Rünzi