

## Das Jahr 2022:

### Anmeldungen

Zu Beginn der Pandemie stiegen die Therapieanfragen deutlich an und ohne wieder abzuflachen, blieben sie auch das ganze 2022 bestehen. Bei vielen Menschen besteht ein starker Leidensdruck: sie suchen therapeutische Unterstützung und müssen häufig lange Wartezeiten in Kauf nehmen. Auch in der Beratungsstelle erhielten wir im 2022 viele Anfragen. Da wir nicht alle Anmeldungen annehmen konnten, führten wir zunächst eine Warteliste ein. Da die Anmeldungen jedoch nicht abnahmen, die Wartezeiten immer länger wurden, stoppten wir diese wieder. Dadurch konnten wir zwar nicht allen einen Therapieplatz anbieten, jedoch konnten wir diejenigen, die einen Therapieplatz erhielten, in der aktuellen Krise zeitnah und wirkungsvoller begleiten.

### Beratung, Therapie

Menschen unterschiedlichen Alters und in ganz verschiedenen Lebenssituationen nahmen das Angebot der Beratungsstelle in Anspruch. Wie bei der gestiegenen Therapieanfrage und dem damit verbundenen erhöhten Leidensdruck, erlebten wir die Lebenssituationen mit denen unsere Klient\*innen konfrontiert sind, im Vergleich zu früher als belasteter. Die therapeutischen Gespräche und Beziehungsdynamiken waren intensiver, komplexer und herausfordernder.

### Weitere Tätigkeiten

Mit regelmässiger **Intervision** und **Supervision** sicherten wir die Qualität unserer Arbeit.

Im Rahmen der **Fachstellentagung** haben wir die Beratungsstelle und unsere Arbeit mit dem Thema «In Beziehung sein» vorgestellt.

Sabine Hofer arbeitete in der Arbeitsgruppe: **Eltern werden - Paar bleiben** der Gesundheitsförderung Baselland mit.

Beide Therapeutinnen nahmen an unterschiedlichen **Weiterbildungen** teil («Paarorientierte Schematherapie» und «Pensionierung»).

Dreimal trafen wir uns zur **internen Weiterbildung** mit Andrea Gross von der katholischen Beratungsstelle zu den Themen «Selbstmitgefühl», «Schematherapie» und «systemische Heldenreise».

Wir schrieben zwei **Artikel im Kirchenboten** zu den folgenden Themen: «Streit in der Beziehung» und «In Bewegung bleiben statt im Ruhestand».

### Team

Die Zusammenarbeit im Team erlebten wir wiederum als sehr unterstützend und hilfreich. In der Intervision konnten wir schwierige Situationen aus den Therapien miteinander besprechen und Anregungen und neue Ansatzpunkte entwickeln. Dieser Austausch wird möglich durch den vertrauensvollen Rahmen, in dem er stattfindet. Sandra Rünzi hat uns auch in diesem Jahr sehr engagiert unterstützt. Neben der Administration, der Organisation und Koordination von Terminen, dem Sicherstellen der Infrastruktur und der Statistik hat sie Aufgaben im Zusammenhang mit der Liegenschaft übernehmen müssen, die weit über ihren Aufgabenbereich hinausgingen. Durch diese grandiose Unterstützung konnten wir uns ganz auf die therapeutische Arbeit fokussieren.

### Lebensübergänge begleiten

Unsere Klient\*innen suchen die Beratungsstelle in Zeiten der Krise auf. Sie sind oft vor Entwicklungsaufgaben gestellt (z.B. Eltern werden, Auszug der Kinder, Pensionierung), oder mit kritischen Lebensereignissen wie Trennung, Erkrankung, Arbeitslosigkeit konfrontiert. In einer solchen Situation sind meist die Einzelnen und auch das System zunächst überfordert. Veränderung steht an: Das, was bisher hilfreich war und was funktioniert hat, reicht nicht aus, um die neue Aufgabe zu meistern. Es müssen neue Bewältigungsstrategien gelernt werden. Die Klient\*innen sind verunsichert und es kann so zu Konflikten in der Partnerschaft und in der Familie kommen.

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Alle Dinge sind im Fluss, ihr Beharren nur Schein.

Heraklit

## Normative Lebensereignisse

Lebensübergänge sind meist vorhersehbar und planbar, da sie (fast) alle Menschen erleben (z.B. Pubertät, Schuleintritt, Tod). Dies ist ein Vorteil, aber auch keine Garantie dafür, dass sich der Übergang problemlos vollzieht. Im Folgenden führen wir beispielhaft drei Lebensübergänge mit ihren jeweiligen Themen und Fragen auf.

## Lebensübergang Elternschaft

Ein Kind stellt die Welt der Eltern auf den Kopf. Beide müssen eine grosse Anpassungsleistung erbringen. Die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse als Paar treten zunächst in den Hintergrund. Folgende Fragen stellen sich: Wie teilen wir die Kinderbetreuung und die Berufstätigkeit auf? Wie wollen wir unser Kind erziehen? Wie gehen wir mit Erschöpfung um? Wer kann uns bei unserer Aufgabe zur Seite stehen? Welche Erwartungen haben wir an die neue Lebensphase?

Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste. Es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.

Charles Darwin

## Lebensübergang Empty Nest

Es kann zu einer grossen Leere kommen, je nachdem, wie sehr die Kinder im Zentrum des Lebens der Eltern gestanden sind. Das Paar wird sich die Frage stellen, was sie – noch – verbindet und wie sie ihr Zusammenleben jetzt gestalten wollen.

Wir staunen über die Schönheit des Schmetterlings, aber erkennen die Veränderungen so selten an, durch die er gehen musste, um so schön zu werden.

Maya Angelou

## Lebensübergang Pensionierung

Eine im besten Fall sinnstiftende Tätigkeit fällt weg. Das Paar verbringt viel mehr Zeit unter dem gleichen Dach. Wie wollen sie Nähe und Verbundenheit, aber auch Autonomie leben? Wie strukturieren sie ihr Leben auch als Einzelne? Was gibt Sinn in ihrem Leben?

## Kritische Lebensereignisse

Kritische Lebensereignisse sind einschneidende lebensverändernde Situationen, die ebenfalls eine Anpassungsleistung der Person oder des Systems erfordern. Sie können unerwartet auftreten, wie eine Krankheit oder Arbeitslosigkeit, oder auch geplant sein (ein Umzug). Es kann sich sogar um ein ersehntes Ereignis handeln, wie die Hochzeit.

An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.

Charly Chaplin

## Unterstützung in Beratung und Therapie

Das Erleben der Paare und Einzelpersonen bekommt in der Therapie Raum. Ängste, z.B. den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, werden thematisiert. Die Resilienz wird gestärkt, indem die Klient\*innen ermutigt werden, zu sehen, wie viele Übergänge und Krisen sie bis heute bereits erfolgreich bewältigt haben. Auch das Entdecken persönlicher und sozialer Ressourcen ist hilfreich, um die anstehende Veränderung zu bewältigen. Zentral ist auch, das Erleben zu stärken, nicht ausgeliefert zu sein, sondern Gestaltungsspielraum im Leben als Paar und als Einzelperson zu haben.

Grosse Veränderungen in unserem Leben können eine zweite Chance sein.

Harrison Ford

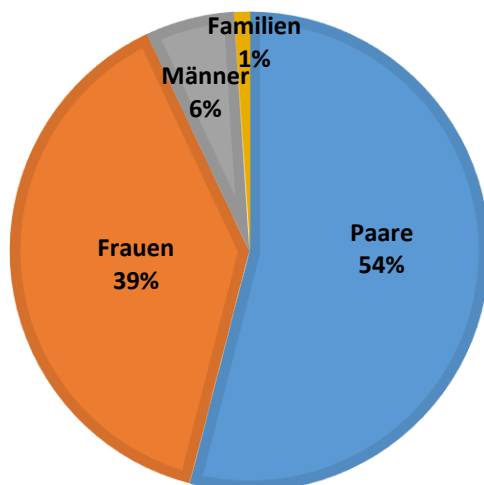
## Statistische Angaben 2022

Der im Tätigkeitsbericht beschriebene, erhöhte Leidensdruck bildet sich vielleicht auch in der deskriptiven Statistik ab. Über die beschriebene erhöhte Belastung unserer Klient\*innen und deren möglichen Ursachen tauschten wir uns als Therapeutinnen regelmässig aus. Unsere Wahrnehmung passt zur deskriptiven Statistik. So nehmen die Beratungsstunden im Vergleich zu den Vorjahren zu. Es werden weniger Fälle abgeschlossen und es braucht mehr Beratungsgespräche bis es zu einem Abschluss kommt.

## Beratungsstunden

Im Berichtsjahr führten wir 900 Beratungsstunden durch (2021: 868). Wir begleiteten 92 Parteien (2021: 112). 54% der Beratungen waren mit Paaren (2021: 58%), 39% mit Frauen (2021: 34%), 6% mit Männern (2021: 7%) und 1% mit Familien.

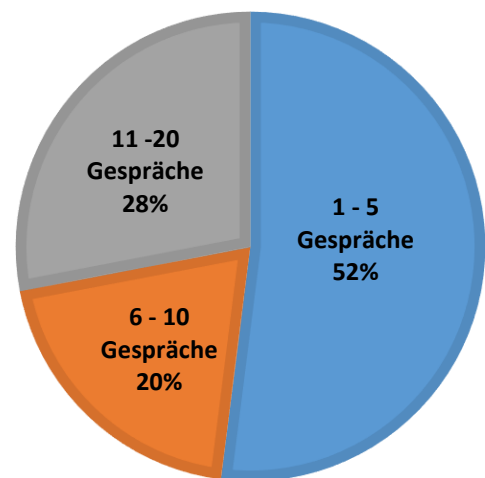
### Beratungen in verschiedenen Settings



## Therapieabschlüsse

Bei 46 Parteien (2021: 56) konnte die Therapie resp. die Beratung abgeschlossen werden. Die Entwicklung der Gesprächsstunden zwischen 11 und 20 Gesprächen (2022: 28%) ist gegenüber den Vorjahren – wie im vorangehenden Einführungstext beschrieben - stets gestiegen (11-20 Gespräche 2019: 4%; 2020: 15%, 2021: 25%).

### Anzahl Gespräche bis zum Abschluss



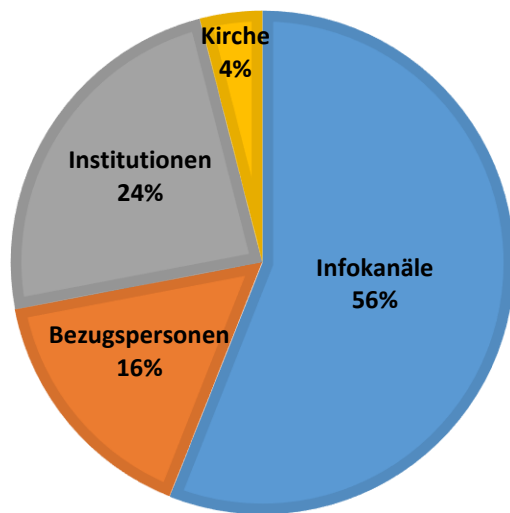
## Neuanmeldungen

Im Berichtsjahr konnten wir 55 Paare oder Einzelpersonen (2021: 66) neu annehmen. Davon erschienen 54 (2021: 62) zur Beratung resp. Therapie. Die Erstkontakte wurden 62% (2021: 71%) durch Frauen und 38% (2021: 29%) durch Männer hergestellt.

## Wie finden Ratsuchende zu uns?

56% (2021: 57%) erfahren vom Angebot der Beratungsstelle durch die Infokanäle (Internet, Flyer, Inserate). 16% (2021: 11%) werden von früheren Klient\*innen oder Bezugspersonen auf die Beratungsstelle hingewiesen. In 24% der Fälle (2021: 27%) empfehlen andere Institutionen oder Beratungsstellen unser Angebot. Dazu gehören Frauenplus, Dargebotene Hand, Mütter- und Väterberatungsstellen, niedergelassene Ärzt\*innen, und Therapeut\*innen. Durch das kirchliche Umfeld erfuhr 4% (2021: 5%) von der Beratungsstelle.

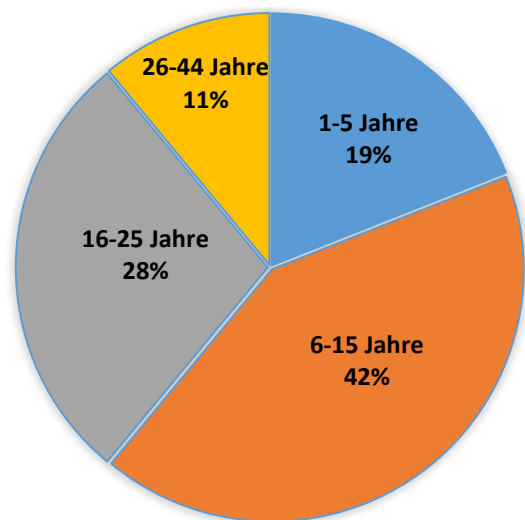
### Kenntnis von der Beratungsstelle



### Beziehungsdauer bei Anmeldung:

In der Anfangsphase (1-5 Jahre Beziehungsdauer) kommen im Jahr 2022 19% der Ratsuchenden zu uns (2021: 26%). 42% suchen Unterstützung nach einer Beziehungsdauer von 6-15 Jahren (2021: 31%). 28% der Klient\*innen kommen nach 16-25 Jahren Beziehung (2021: 22%). Nach der Silberhochzeit (Beziehungsdauer 26-44 Jahre) sind es 11% (2021: 21%).

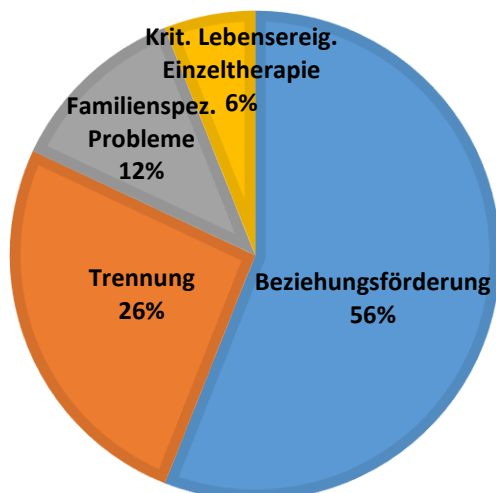
### Beziehungsdauer bei Anmeldung



### Anmeldegrund:

Klienten geben als Anmeldegrund allgemeine Beziehungsprobleme wie z.B. Kommunikation, Finanzen, Intimität, Entfremdung, Aussenbeziehungen an. Es geht auch um Probleme in der Familie (z.B. Patchwork, Covidimpfung, Erziehung, Grossfamilie), Probleme mit verschiedenen Kulturen, usw. 56% (2021: 54%) der Klient\*innen melden sich an, um ihre Beziehung zu verbessern. Bei 26% (2021: 20%) geht es um Trennung, Trennungsbegleitung, Trennungsbivalenz. Bei 12% geht es um familien-spezifische Konflikte (2021: 18%) und bei 6% (2021: 8%) der Klient\*innen sind kritische Lebensereignisse und Einzeltherapien die Themen.

### Anmeldegrund beim Erstkontakt



## Religionszugehörigkeit

Von bestehenden Angaben: Bei 40% der Paare sind beide oder jemand reformiert, bei 23% ist jemand reformiert und die andere Person katholisch, bei 9% sind beide oder eine Person katholisch, 17% gehören einer anderen Religion an, 11% sind ausgetreten oder konfessionslos.

Religionszugehörigkeit



## Ausblick 2023

Auch im Leben von Institutionen und Organisationen gibt es Übergänge. So wird Sabine Hofer nach 25jähriger Tätigkeit im Januar 2023 pensioniert. Tobias Steiger übernimmt mit einem 40%-Pensum in der Beratungsstelle. Auch das bedeutet Veränderung, Verabschieden vom Alten und Neuentdeckungen.



MuttENZ, im Juni 2023

Solange Zmilacher, Sandra Rünzi, Sabine Hofer

## Längere Wartezeiten (Corona)

25% (2021: 33%) der Ratsuchenden erhalten innerhalb von zwei Wochen einen Termin für ein Erstgespräch, 30% (2021: 25%) innerhalb der ersten vier Wochen. Fast die Hälfte musste mit längeren Wartezeiten rechnen. Die Warteliste wurde im Sommer 2022 gestoppt, nachdem sie mehrere Monate betrug.

## Qualitätssicherung

Durch Intervention, 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 60'000.00 (2021: CHF 53'000.00).