



# Paar- und Familienberatung Rheintal

**Jahresbericht 2018**

# Vereinsmitglieder

## **Katholische Kirchgemeinden**

Rüthi, Oberriet, Kobelwald, Montlingen-Eichenwies, Kriessern, Altstätten, Lüchingen, Marbach, Rebstein, Balgach, Heerbrugg, Widnau, Diepoldsau-Schmitter, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal, Walzenhausen.

## **Evangelische Kirchgemeinden**

Sennwald, Eichberg-Oberriet, Rebstein-Marbach, Balgach, Berneck-Au-Heerbrugg, Diepoldsau-Widnau-Kriessern.

## **Politische Gemeinden**

Rüthi, Oberriet, Eichberg, Altstätten, Marbach, Rebstein, Balgach, Widnau, Diepoldsau, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal.

# Inhalt

- Wort des Präsidenten
- Thema: Resilienz – Was Familien stark und widerstandsfähig macht
- Bericht der Stellenleiterin
- Bericht in Zahlen



# Wort des Präsidenten

*«Es gibt ein Bleiben im Gehen,  
ein Gewinnen im Verlieren und  
im Ende einen Neuanfang.»*

Sehr geehrte Damen und Herren

Ein intensives Vereinsjahr liegt hinter uns. Nach über 30 Jahren mussten wir uns einen neuen Standort für unsere Beratungsstelle suchen. Die Treuhandfirma benötigte die Räumlichkeiten selber. Dieser Entscheid fiel ihnen jedoch nicht leicht. Wir möchten uns an dieser Stelle für die langjährige und angenehme Zusammenarbeit bedanken. Unser Ziel war es, im Raum Altstätten etwas zu finden, das uns auch in die Zukunft begleitet. Das Gespräch mit dem Stadtpräsidenten und der Verwaltung hat klar aufgezeigt, dass wir in Altstätten erwünscht sind und somit auch bleiben sollten. Dieses klare Bekenntnis freut uns sehr.

Nach vielen Gesprächen, konnten wir in Altstätten an der Marktgasse (ehem. Raiffeisen) die neuen Räumlichkeiten beziehen. Ein Dankeschön hier an die RT Immobilien AG und die Stadt Altstätten. Ohne die Unterstützung beider Partner wäre dies nicht so schnell und unbürokratisch möglich gewesen.

Wie an der letzten Mitgliederversammlung erwähnt, hat die evang.-ref. Landeskirche beider Appenzell und der katholische Konfessionsteil Appenzell Ausserrhoden mit uns die Gespräche aufgenommen. Ziel war es, Synergien zu prüfen, um für alle eine win-win Situation zu schaffen. Nach drei Sitzungen wurden die Gespräche jedoch abgebrochen, da es zu wenig Übereinstimmung gab, die für alle beteiligten Seiten ein Gewinn gewesen wären. Es hätten zudem einige zusätzliche Aufwendungen und Anstrengungen gebraucht, um die Finanzierung langfristig sicher zu stellen, was für die Landeskirche beider Appenzell mit der aktuellen Sparsituation nicht gewährleistet gewesen wäre. Dem Vorstand ist es wichtig, dass die Paar- und Familienberatung eine gut funktionierende Stelle ist und bleibt.

Der gesamte Vorstand hat sich an seiner regulären Sitzung im November getroffen, um über die Geschäfte zu beraten. Die Paar- und Familienberatung Rheintal gibt Menschen mit Beziehungsproblemen einen Halt und lässt sie so wieder atmen. Sich an einem neutralen, geschützten Ort auszuspochen, sich einer Fachperson anvertrauen zu können, ermöglicht einen Wechsel der Blickrichtung und hilft oft, den nächsten Schritt klarer zu sehen. Ein professionelles Beratungsangebot für Einzelne, Paare und Familien entspricht nach wie vor einem grossen Bedürfnis.

Unsere Stelle darf auf eine ökumenisch und politisch breit abgestützte Trägerschaft zählen. Über all die Jahre ist auch der Gedanke geblieben, eine Beratung für alle Menschen in der Region zugänglich zu machen. Es sollen auch Ratsuchende mit bescheidenen finanziellen Mitteln die Stelle aufsuchen können. Dank den sozial abgestuften Tarifen können wir das auch ermöglichen. Unsere Paar- und Familienberatung ist regional verankert. Die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Eheberatung Ostschweiz und weiteren Beratungsstellen in der Region ist für unsere Stelle von grosser Bedeutung. Für diese konstruktive Zusammenarbeit sind wir sehr dankbar.

Ich möchte mich beim katholischen Administrationsrat, der Evang. reformierten Kantonal-kirche, den Politischen Gemeinden von Rüthi bis Thal und bei der Stadt Altstätten, als Standortgemeinde der Beratungsstelle, bedanken. Aber was wären beide Landeskirchen ohne ihre Regionalkirchen. Vielen Dank an die katholischen- und evang.-ref. Kirchgemeinden der Region. Sie sind unsere Botschafter und tragen unsere Stelle nach aussen.

Die Zusammenarbeit mit allen Institutionen ist immer sehr speditiv und unbürokratisch. Ohne Ihre wertvolle, finanzielle Unterstützung wäre diese wichtige Stelle nicht da, wo sie heute ist. Nochmals vielen Dank für Ihre Unterstützung. Ein grosser Dank geht auch an die Fachleute und Beratungsstellen in unserer Nachbarschaft, die mit unserer Stellenleiterin im Austausch sind, für die fruchtbare Zusammenarbeit zum Wohle der Ratsuchenden.

Ich bin überzeugt, auch das 2019 wird für uns ein interessantes Jahr. Gehen wir diesen Weg gemeinsam und stellen uns den kommenden Herausforderungen.

**Hanspeter Rohner,  
Präsident**

# Resilienz – Was Familien stark und widerstandsfähig macht

Die Psychologie nennt die Fähigkeit, chronische Belastungen und Krisen zu meistern und sich gesund zu entwickeln, Resilienz. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik und meint die Eigenschaft elastischer Stoffe, die unter äusserem Druck nicht zerbrechen und nach einer Verformung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Resiliente Menschen besitzen die Fertigkeiten und Ressourcen, um mit Belastungen, Krisen und Traumata umzugehen und sich davon zu erholen.

## Psychisch gesund bleiben trotz Belastungen

Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner gilt als Pionierin der Resilienzforschung. Sie begleitete den gesamten Geburtsjahrgang 1955 der Insel Kauai, die zur Inselgruppe von Hawaii gehört, über mehrere Jahrzehnte hinweg. Ein Drittel der insgesamt fast 700 Kinder wuchsen unter schwierigsten Bedingungen auf. Sie hatten psychisch kranke, arme, alkoholabhängige Eltern. Werner beobachtete, wie ein Drittel dieser belasteten Kinder als Erwachsene keine Verhaltensstörungen aufwiesen und gesund und normal integriert waren, sich also als psychisch besonders widerstandsfähig zeigten. Diese entwickelten sich trotz massiver Belastungen zu gesunden, optimistischen und verantwortungsvollen Erwachsenen. Weitere Forscher knüpften an Werners Arbeit an und fanden mehrere Faktoren, die Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene im Umgang mit Belastungen stärken. Resilienz ist also nicht angeboren, sondern entwickelt sich. Die Wurzeln liegen einerseits in der Person des Menschen und andererseits in seiner Lebensumwelt. Ein wichtiges Resultat der Resilienzforschung zeigt, dass resiliente Kinder mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson hatten, die ihnen Liebe und Geborgenheit vermittelten. Dies kann ein Elternteil, aber auch jemand aus der Verwandtschaft, eine Bezugsperson in einem Heim oder auch eine Lehrperson sein.

### Eigenschaften des Kindes

#### Das stärkt das Kind:

- soziale Kompetenzen
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Positives Temperament
- Geschlecht: Mädchen
- Intelligenz
- Positives Selbstwertgefühl

#### Das schwächt das Kind:

- Entwicklungsstörungen
- Genetische Störungen
- Schwieriges Temperament
- Geschlecht: Knabe
- Chronische Krankheiten
- Komplikationen vor und während der Geburt

### Eigenschaften des Umfeldes

#### Das stärkt das Kind:

- stabile Bezugspersonen
- Geborgenheit
- offenes und anregendes Erziehungsklima
- hohes Bildungsniveau und genügendes Einkommen der Eltern
- Qualität der Beziehung zwischen den Eltern

#### Das schwächt das Kind:

- psychische Erkrankung der Eltern
- tiefes Bildungsniveau und tiefes Einkommen der Eltern
- elterliche Trennung
- Suchterkrankung der Eltern
- Negative schulische Erfahrungen
- Gewalterfahrungen



Oskar Jenni, Kinderarzt und Leiter der Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich unterscheidet zwischen Faktoren, die das Kind selber aufweist, etwa Temperament und Gesundheit, und Faktoren im Umfeld, wie Elternhaus und Schule (siehe Grafik).



### **Familiäre Resilienz**

Nachdem sich die Forschung lange Zeit darauf konzentriert hat, wie Einzelne mit widrigen Lebensumständen umgehen, verlegt sich der Fokus immer mehr darauf, wie Familien und ihre einzelnen Mitglieder damit umgehen. Welche Strategien, Eigenschaften und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Familien widerstands- und anpassungsfähig sind und Krisensituationen gemeinsam überstehen können? Typische Krisensituationen, die von Familien bewältigt werden müssen sind zum Beispiel die Geburt von Kindern, das Älterwerden von Mitgliedern, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Behinderung, Trennung oder Scheidung, etc. In widerstandsfähigen Familien finden sich bestimmte Ressourcen, sogenannte familiären Schlüsselprozesse, die für widerstandsfähige Familien besonders bedeutend sind und entlastend aufs Familiensystem wirken.

Drei familiäre Schlüsselprozesse sind nach Prof. Dr. Martina Zemp besonders bedeutend:

- Sichere Bindungserfahrungen
- Positive Erziehung
- Glückliche Partnerschaft



## 1. Sichere Bindungserfahrung

Eine stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson hilft dem Kind, eine sichere Bindung aufzubauen. Schreit ein Baby und äussert es damit Angst und Unbehagen, erlebt es, ob seine Bezugsperson sein Bedürfnis realisiert und adäquat und prompt darauf reagiert, indem es zum Beispiel auf den Arm genommen wird. Wenn Eltern feinfühlig auf ihre Kinder reagieren (die Signale erkennen und richtig interpretieren und dann prompt und angemessen darauf reagieren), fördert das die kindliche Resilienz. Das Kind hat Vertrauen in sich und seine Umwelt und macht die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse gesehen werden und es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann. Es entsteht das Gefühl, Teil einer Welt mit sinnstiftenden Zusammenhängen zu sein. Durch das Verhalten ihrer Bezugsperson erlebt das Kind die Welt als vorhersehbar, erklärbar und zuverlässig. Das Kind nimmt sich als kompetent und handlungsfähig wahr.

*«Kinder brauchen emotional  
warme, feinfühlig, vertraute  
und verlässliche Bezugspersonen»*

Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit ist in jeder Phase der Entwicklung wichtig. Gerade an den Übergängen wie Eintritt in die Schule, Wechsel an die Oberstufe und Stellensuche, braucht es nach Jenni Halt, Struktur und Zuverlässigkeit.







## **2. Positive Erziehung**

Eine resilienzfördernde Erziehung zeichnet sich durch einen autoritativen Erziehungsstil aus. Damit ist gemeint, dass Kinder einerseits unbedingte emotionale Wärme, Akzeptanz und Wertschätzung und andererseits klare Regeln und Grenzen erleben. Bezugspersonen, die verständlich, offen und partnerschaftlich Grenzen und Regeln kommunizieren und diese konsequent, aber wenig strafend, durchsetzen und dabei die Autonomie der Kinder unterstützen, fördern deren Wohlbefinden und soziale Kompetenz. Zudem ist es wichtig, dass Eltern Interesse zeigen an dem, was das Kind macht und auch darüber informiert sind, was das Kind wann, wo und mit wem unternimmt. Prägend ist auch gemeinsam verbrachte Zeit als Familie, wo die Kinder die Eltern präsent und emotional verfügbar erleben. (Die Eltern beschäftigen sich aktiv mit dem Kind und sind beispielsweise nicht gleichzeitig am Mobiltelefon beschäftigt.) Auch Familienrituale sind wichtig und können einer Familie Halt und Orientierung geben. Wenn Eltern am gleichen Strick ziehen und sich gegenseitig unterstützen, ist das ein zusätzlicher wichtiger Faktor. Kinder beobachten ihre Eltern und nehmen diese als Modell. Eltern zeigen ihren Kinder beispielsweise wie sie mit Belastung und Stress umgehen. Kompetente und fürsorgliche Eltern dienen den Kindern als positive Vorbilder, die vorleben, wie man Krisensituationen im Alltag bewältigen kann. Äussern sich Eltern positiv über die Kompetenzen ihrer Kinder, können diese besser mit Herausforderungen und Stress umgehen.

## **3. Glückliche Partnerschaft**

Paarkonflikte und kindliche Störungen stehen oft in einer gegenseitigen Abhängigkeit. Paarkonflikte können einerseits kindliche Störungen auslösen, andererseits belasten kindliche Störungen eine Partnerschaft und führen häufig zu Paarkonflikten. Als wichtigste Resilienzfaktoren für eine längerfristig glückliche Beziehung erweisen sich nach Prof. Dr. Guy Bo-

denmann Liebe, gegenseitiger Respekt und Wertschätzung, Positivität (die positiven Seiten des Partners zu sehen und das Beste in ihm zu fördern), Vertrauen und Treue und dyadisches Coping (die Fähigkeit, Anforderungen gemeinsam zu bewältigen). Zudem erweisen sich ein starkes Fundament der Beziehung vor der Ehe, die Überzeugung, dass der Partner die engste Bezugsperson ist und ähnliche Ziele und Einstellungen in der Partnerschaft als resilienzfördernd. Gut, fair und kompromissorientiert zu streiten, regelmässigen Austausch pflegen und das gemeinsame Bemühen um die Rollenverteilung sind zusätzliche Faktoren für partnerschaftliche Resilienz. Auch Spiritualität ist ein Faktor, der zur Überwindung einer Krise bei Langzeitpaaren beitragen kann.

Die Paarforschung zeigt, dass eine glückliche Partnerschaft die Lebenszufriedenheit fördert. Die einzelnen Partner fühlen sich besser (psychisch und physisch) und haben beispielsweise ein kleineres Risiko für Herzerkrankungen, eine bessere Wundheilung, und ein stärkeres Immunsystem. Eine glückliche Paarbeziehung erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine günstigere Entwicklung der Kinder.

## Tipps:

- **Einander Wertschätzung zeigen** und positive Rückmeldungen geben z.B. in Form eines Dankbarkeitsrituals (sich darauf konzentrieren, was mich in letzter Zeit von dir gefreut hat, wofür ich dankbar bin).
- **Sich füreinander interessieren**, nachfragen und zuhören (ohne vorschnell Ratschläge zu geben).
- **Sich bewusst Zeit nehmen füreinander**, für gemeinsame Aktivitäten und Austausch
- **Zeit ohne Ablenkung** durch z.B. Handy, TV etc.
- **Über Gefühle sprechen**, einander helfen Gefühle auszudrücken
- Auch **schmerzliche oder bedrohliche Themen offen ansprechen** und Gefühle zum Ausdruck bringen.
- **Entlastung anfragen** (z.B. Freunde, Grosseltern, etc.) und sich eine Auszeit als Paar gönnen.
- Bei Überforderung und Konflikten, die andauern und nicht selber gelöst werden können, **Hilfe und Unterstützung z.B. durch Fachpersonen, Beratungsstellen, etc. in Anspruch nehmen.**

---

### Quellenverzeichnis:

Literatur: Unterlagen zur Tagung „Dank innerer Stärke selbstbewusst und offen in die Welt hinaus.“ Förderung der familiären Resilienz in Beratung und Schule. Tagung des Psychotherapeutischen Zentrums Zürich vom 24.8.2018, Mit Beiträgen von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Prof. Dr. Oskar Jenni, Prof. Dr. Birgit Kleim; Vortrag von Dr. phil. Martina Zemp, „Familiäre Resilienz: Hintergründe und ihre Stärkung“, Tagung des Psychotherapeutischen Zentrums Zürich vom 26.8.2016; NZZ Artikel vom 22.9.2018, „Mach mich stark! Wie man Kindern nach einem Schicksalsschlag hilft“; Eltern-Magazin Fritz und Fränzi, Artikel vom 19. September 2017 „Der Weg zur inneren Stärke“. Bilder: Adobe Stock

# Rückblick der Stellenleiterin

Dankbar blicke ich auf das vergangene Vereinsjahr zurück. Ich bin im November 2017 zum zweiten Mal Mutter geworden. Brigitte Lachelier, dipl. Psychologin FH, Paar- und Familientherapeutin Systemis, vertrat mich wiederum fachlich kompetent und engagiert während meinem Mutterschaftsurlaub. Im April habe ich meine Tätigkeit als Stellenleiterin wieder aufgenommen. Dank guter Planung und der unterstützenden Haltung des Vorstandes konnte die Übergabe professionell und flexibel zum Wohle der Ratsuchenden gestaltet werden. Für ihren grossen Einsatz möchte ich Brigitte Lachelier ganz herzlich danken. Es freut mich, dass sie uns als Stellvertreterin für den Notfall weiterhin erhalten bleibt.

Während meinem Mutterschaftsurlaub erreichte mich die Nachricht von der Kündigung der Räumlichkeiten an der Bahnhofstrasse. Es galt, zusammen mit dem Vorstand Kriterien für einen neuen Standort auszuarbeiten. Nebst einer zentralen, mit Auto und dem öffentlichen Verkehr gut zugänglichen Lage, war die Gewährleistung der Anonymität ein wichtiges Kriterium. Es soll nicht auf den ersten Blick erkennbar sein, wohin sich Ratsuchende wenden, wenn sie von der Strasse aus gesehen werden. Zudem war uns wichtig, dass die neuen Räume hell und freundlich sind und eine positive Atmosphäre ausstrahlen. Mit dem neuen Standort an der Marktgasse können wir das erfüllen. Die zentrale Lage im Städtli und die Situierung in einem Ärztehaus sind für uns optimal. Die zusätzliche Raumfläche ermöglicht die Trennung von Beratungs- und Bürobereich, Platz fürs Archiv und Abstellraum. Die Rückmeldungen der Ratsuchenden sind positiv. Viele schätzen den grosszügigen Eingangs- und Wartebereich, der den Eintritt in die Beratungsstelle auch in belastenden Situationen etwas leichter und gastfreundlicher macht.

Im Januar und im Mai fand wiederum je ein Ehe-Impulstag in Balgach statt, wo wir Inputs zu den Themen «Beziehungspflege» und «Kommunikation» geben. Im Mai wirkte ich im regionalen Auftakt-Gottesdienst für Paare (Tankstelle für die Liebe) in der evangelischen Kirche Widnau mit. Zudem fanden Austausch-Treffen mit dem Team der SDO in Altstätten, der Mütter- und Väterberatung Rheintal in Heerbrugg und den Seelsorgenden des Dekanats statt. Das Netzwerktreffen der Eheberatungsstellen in der Ostschweiz fand im Juni in St. Gallen statt.

Brigitte Lachelier absolvierte die Weiterbildung «Kindeswohl Gefährdung – Leitfaden» und eine Weiterbildung zu Häuslicher Gewalt. Yvonne Menzi besuchte die Tagung der Universität Zürich zum Thema «Dank innerer Stärke offen und selbstbewusst in die Welt hinaus». Dazu kam die Teilnahme am runden Tisch «Häusliche Gewalt» der Region Rheintal, an Supervision und Intervisionen.

### **Beratung in Zahlen**

In diesem Jahresbericht finden Sie die statistischen Zahlen. Sie geben Hinweise über die Arbeit des vergangenen Vereinsjahres. Die vorliegende Statistik weist jedoch nur die eigentlichen Beratungsgespräche aus. Nicht ausgewiesen sind Auskünfte per Mail, Telefongespräche, Kurzkontakte mit Fachpersonen, die Vor- und Nachbereitung von Gesprächen, Sitzungen mit Fachpersonen, Vernetzung mit anderen Stellen und Institutionen und die Tätigkeit in der Erwachsenenbildung und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem zeigt die Anzahl Beratungen pro Fall (Rubrik 6) nur die Anzahl der Gespräche während des Vereinsjahres auf. Diese entsprechen jedoch nicht der Gesamtzahl der Sitzungen pro Fall, da der Beginn und/oder der Abschluss einer Beratung oft nicht innerhalb eines Vereinsjahres liegen.

## **Dank**

Allen, die zur Unterstützung meiner Arbeit beitragen, möchte ich ganz herzlich danken:

- den Kirchgemeinden und politischen Gemeinden, die mit ihren finanziellen Beiträgen diese Stelle ermöglichen
- den Kolleginnen und Kollegen, Fachpersonen und anderen Beratungs- und Fachstellen für die konstruktive Zusammenarbeit
- dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen und die wohlwollende Unterstützung

**Dezember 2018**

**Yvonne Menzi, Stellenleiterin**





# Statistik

## **1. Anzahl Fälle Total** **95**

---

Bisherige Fälle	18
Neuanmeldungen	77

## **2. Behandlungsart**

---

Einzelberatung	28
Paarberatung	62
Familienberatung	5

## **3. Anzahl Personen, die in Beratung kamen**

**Total** **168**

---

Weiblich	88
Männlich	80

## **4. Alter der Ratsuchenden**

---

unter 10 Jahren	–
11–20 Jahre	5
21–30 Jahre	14
31–40 Jahre	48
41–50 Jahre	60
51–60 Jahre	28
61–70 Jahre	10
über 70 Jahre	3

## **5. Zivilstand**

---

Ledig	21
Geschieden	17
Verheiratet	127
Verwitwet	3

## **6. Gespräche pro Fall**

---

1–3	70
4–6	18
7–9	6
10–12	1
über 13 Gespräche	–

## **7. Herkunft der Ratsuchenden**

---

Altenrhein	–
Altstätten	24
Au	1
Balgach	19
Berneck	2
Diepoldsau	8
Eichberg	2
Heerbrugg	6
Hinterforst	–
Kobelwald	–

Kriessern	8
Lüchingen	6
Marbach	8
Montlingen	5
Oberriet	6
Rebstein	19
Rheineck	1
Rüthi	1
St. Margrethen	9
Staad	–
Thal	5
Walzenhausen	3
Widnau	19
Sennwald	1
Andere Orte	15

# KONTAKT

Paar- und Familienberatung Rheintal  
Marktgasse 21 | 9450 Altstätten

Telefon 071 755 46 44  
paarberatung-rheintal@bluewin.ch  
familienberatung-rheintal@bluewin.ch

[www.paarundfamilienberatung-rheintal.ch](http://www.paarundfamilienberatung-rheintal.ch)

