



Paar- und Familienberatung

Rheintal

Jahresbericht 2019

Vereinsmitglieder

Katholische Kirchengemeinden

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

Evangelische Kirchengemeinden

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.



Wort des Präsidenten

Mit einem Tag der offenen Tür im November 2018 boten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, sich selber ein Bild von den neuen Räumlichkeiten zu machen. Das grosse Interesse zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen.

Im September 2019 trafen sich alle Präsidien und Stellenleiter und -leiterinnen vom Kanton St. Gallen. Dies war ein erstes Treffen in dieser Zusammensetzung. Somit bot sich die Chance, sich auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Für den Vorstand war es seit langem wieder ein normales und ruhiges Jahr. 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 auszusprechen, 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. 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 Kantonalkirche, den Politischen Gemeinden von Rütli bis Thal und bei der Stadt Altstätten, als Standortgemeinde der Beratungs-

stelle, 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 und unseren Namen 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 werde nun mein Amt als Präsident weitergeben. Der Vorstand arbeitet Hand in Hand, die Räumlichkeiten an der Marktgasse haben sich sehr bewährt und kommen bei unseren Klienten gut an. Auch die Zusammenarbeit mit der Stellenleiterin Yvonne Menzi ist sehr gut.

Für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen möchte ich mich bei Ihnen bedanken. Es war eine interessante Zeit.

«Mit Stolz schauen wir auf das Erreichte. Was die Zukunft bringt, wissen wir alle nicht, aber wir entscheiden für uns selber, ob es eine gute Zukunft sein wird.»

Hanspeter Rohner, Präsident

Sich trennen und neue (andere) Wege gehen

Unterschiedliche Ausgangslage

Wenn Paare sich zu einer Beratung melden, stehen sie oft an ganz unterschiedlichen Punkten. In einem ersten Gespräch geht es darum, herauszufinden, was die Interessen und Erwartungen der beiden sind. Und oft wird spürbar, dass diese unterschiedlich sind. Für einige ist klar, Paarberatung hat zum Ziel, die Beziehung zu vertiefen und aufrechtzuerhalten. Für andere geht es darum zu klären, ob ihre Beziehung überhaupt noch eine Chance hat. Sie fühlen sich unzufrieden, verletzt und leer. Sie wissen nicht, ob sich in ihrer Beziehung noch etwas zum Positiven verändern kann. Andere sprechen Trennungsgedanken deutlich aus und wollen, dass ihr Partner/ihre Partnerin dies im Rahmen der Beratung endlich hört und wahrnimmt. Es geht mir als Beraterin also erst einmal darum, die verschiedenen Sichtweisen aufzunehmen und die zum Teil unterschiedlichen Erwartungen zu thematisieren. Dabei ist es mir wichtig, genau hinzuhören und nicht vorschnell zu interpretieren. Von Trennung wird oft als Ausdruck von Unzufriedenheit gesprochen: «So will ich nicht mehr!» Das Wort «Trennung» löst unterschiedliche Assoziationen aus und kann vieles bedeuten:

- Ich brauche Abstand.
- Ich kann so nicht mehr und brauche Entlastung.
- Ich bin enttäuscht und unzufrieden.
- Ich fühle mich einsam.
- Ich verlasse die Beziehung.



Sich von alten Mustern verabschieden

Ich kann mich von störenden Gewohnheiten, Mustern und überholten Vorstellungen trennen oder ich kann mich von meinem Partner trennen. Wenn Trennung bedeutet, dass jemand die Beziehung nicht wie bisher weiterführen will, dann geht es darum ein Bild zu entwerfen, wie die Beziehung weiter gelebt werden kann. Was es braucht, damit sich beide vorstellen können, dass eine gemeinsame Zukunft möglich ist. Da setzt die Paarberatung an, indem sie die Paare darin unterstützt, herauszufinden, was sie sich stattdessen wünschen. Was soll anstelle dessen entstehen, wovon sie sich trennen möchten?

«Nachdem der Ehemann zu mir (Berater) gesagt hatte, finden Sie nicht auch, dass hier nur noch eine Scheidung in Frage kommt, sagte ich als Berater: Ja, denn es gibt immer wieder Zeiten in der Ehe, in denen geschieden werden muss.»

Joseph Duss- von Werdt, Familientherapeut und Mediator

Dieser Weg, sich in der Beziehung von gewissen Dingen zu trennen, setzt voraus, dass beide Partner noch Energie und Motivation aufbringen können, um in die Beziehung zu investieren und zumindest den Versuch wagen, nochmals neue Wege miteinander zu suchen und zu gehen.

Die Trennung als Krise

Wenn jemand entscheidet, sich vom Partner/der Partnerin zu trennen, löst das meist heftige Gefühle aus. Für den, der die Entscheidung hinnehmen muss, ist es schwierig nachzuvollziehen und zu akzeptieren, dass der andere nicht mehr will. Beide Partner stehen in der Regel an unterschiedlichen Punkten. Jemand wird durch die Trennungsgedanken des Partners aufgerüttelt, sieht Schwierigkeiten ein und möchte nun vielleicht alles geben, um die Beziehung zu retten. Die andere Person leidet bereits über längere Zeit unter der Unzufriedenheit und hat aus ihrer Sicht vieles unternommen, um die Beziehung zu retten. Aus diesem Grund will diese nun keinen erneuten Versuch mehr lancieren. Diese Person hat sich bereits stark distanziert und ist eventuell schon eine neue Beziehung eingegangen. Während die eine Person noch für die Beziehung kämpft, wünscht sich die andere Person eine Auflösung der

Beziehung. Heiner Krabbe, ein erfahrener und versierter Familienmediator, hat einmal gesagt: «Eine Trennung verläuft nicht ohne Komplikationen. Eine Trennung ist ein langer Weg, der Zeit braucht und die beteiligten Familienmitglieder und das Umfeld verunsichern.»



«Trennung ist ein kritisches Lebensereignis.»

Für Erwachsene und die beteiligten Kinder bedeutet eine Trennung eine grosse psychische Belastung. Je unerwarteter eine Trennung eintritt, desto traumatischer wird sie erlebt. Die Scheidung kann die Beziehung zwar formell beenden, sie löst jedoch nicht die emotionalen Probleme. Damit die in der Partnerschaft erfahrenen Verletzungen und Enttäuschungen verarbeitet werden können, ist es wichtig zu verstehen, weshalb es zu einer Trennung gekommen ist. Ansonsten droht die Gefahr, dass die alten Konflikte endlos weiter schwelen. Eine traumatisch erlebte, nicht bearbeitete Trennung hat Einfluss auf den Verlauf und die Qualität weiterer Beziehungen.

«Die schnelle Trennung gibt es nicht.»

Oft spüre ich, dass Betroffene das Bedürfnis haben, die Schwierigkeiten möglichst rasch hinter sich zu lassen. Aber von der Entscheidung, sich zu trennen bis zur Nachscheidungsphase braucht es Zeit. Es vergehen in der Regel zwei bis drei Jahre, bis die innerlichen (emotionalen) und äusserlichen Prozesse (Neuorganisation) abgeschlossen sind. Wenn der Entschluss zur Trennung fest steht, geht es darum die «äusserlichen» Dinge zu regeln: Wie sieht es mit den Finanzen aus? Wer bleibt im Haus? Wie teilen wir die Kinderbetreuung auf? Hilfreiche Unterstützung können dabei eine Trennungsberatung (Informationen über Ablauf und Verfahren einer Trennung/Scheidung), Unterstützung durch Anwältinnen/Anwälte oder eine Mediation (um Konflikte konstruktiv zu regeln und/oder eine Trennungsvereinbarung oder eine Scheidungskonvention auszuarbeiten) bieten.



Bei der emotionalen Verarbeitung einer Trennung (innerlicher Prozess) kann eine professionelle Trennungsbegleitung helfen. Dabei geht es darum, den Trauerprozess zu begleiten, Akzeptanz zu schaffen und Verletzungen, welche die Trennung ausgelöst haben, aufzuarbeiten. Zudem wird der Blick auch auf positive Erlebnisse gerichtet, welche die Beziehung ebenfalls beinhaltete. Es geht darum, diese wertzuschätzen und ein mögliches Abschiedsritual zu finden.

Es gibt die Möglichkeit, eine Trennung in einer Einzelberatung zu verarbeiten, wenn die Partnerin/der Partner zum Beispiel nicht dazu bereit ist. Auch auf diesem Weg ist es möglich, nochmals zu reflektieren, welche Gründe zur Trennung geführt haben und für sich einen Abschluss zu finden.

Trennung erfordert Neuorganisation

Eine Trennung verunsichert und erfordert eine Re-/Neuorganisation der Familie. Es ist eine für alle Familienmitglieder konfliktanfällige Zeit, denn sie erfordert einerseits eine Trennung als Paar und gleichzeitig eine Kooperation als Eltern. Als Paar geht es um eine Ent-Bindung und als Eltern geht es darum, sich weiter zu verbinden und einen Weg zu finden, wie die Familie weitergehen kann, obwohl die Paarbeziehung zu Ende geht. Das ist eine grosse emotionale Herausforderung: Einerseits nichts mehr miteinander zu tun haben und andererseits gut zu kooperieren (reden, sich absprechen, an Abmachungen halten, ...). Dabei erleben Betroffene professionelle Unterstützung gerade in diesem Prozess als entlastend.

«Paradoxerweise müssen Eltern genau dann, wenn es am schwierigsten ist, vieles miteinander bereden und abmachen. Was ist mit dem Geld, dem Haus, den Kindern?»

Wenn Mama und Papa sich trennen – die Situation der Kinder

Kinder können nicht verstehen, dass Eltern sich trennen. Erst Jugendliche sind in der Lage, die Gründe nachzuvollziehen. Kinder haben die Vorstellung, dass die Verbindung zwischen dem Kind und den Eltern ewig ist. Und daher stellt sich das Kind vor, dass auch die Paarbeziehung ewig ist. Kinder reagieren je nach Alter ganz unterschiedlich auf eine Trennung der Eltern. Oft fallen sie eine bis zwei Entwicklungsstufen zurück und suchen eine sichere Stufe, die ihnen vertraut ist. Sie zeigen unterschiedliche Reaktionen. Schulkinder beziehen die Trennung häufig auf sich selber und geben sich die Schuld. Für Kinder ist es wichtig, zu wissen und zu spüren, dass die Beziehung zu beiden Elternteilen aufrechterhalten wird, denn sie haben die Befürchtung, dass Eltern sich auch von ihnen trennen werden. Dazu braucht es Rituale, die den Kindern Sicherheit geben. Ausserdem ist es wichtig, dass Papa und Mama miteinander sprechen und hintereinander stehen. Und es braucht rasche Klärung der Finanzen, der Wohnsituation etc. Kinder sorgen sich sonst, dass sie ihre gewohnten Aktivitäten nicht weiterführen können.

Für Kinder ist Klarheit wichtig. Auch wenn Erwachsene Zeit brauchen, um Regelungen zu finden und auszuarbeiten, ist es für Kinder wichtig, sich auf kurzfristige Abmachungen verlassen zu können (z.B. Wer verbringt mit wem das Wochenende? Wie wird der Geburtstag gefeiert?). Konkrete Regelungen tragen zu dieser Klarheit bei. Meistens legen sich dann auch die Belastungssymptome der Kinder und es gelingt eine Anpassung an die neue Familiensituation.

«Ein anständiger, fairer Umgang der Eltern und eine gute Zusammenarbeit auf der Elternebene zeigen den Kindern, dass man fair miteinander umgehen kann, auch wenn man sich nicht mehr mag.»

Schwierig wird es, wenn andauernde tiefgreifende Konflikte der Eltern auch nach der Scheidung bestehen. Wenn Eltern eine feindselige



Einstellung dem ehemaligen Partner gegenüber haben und diese die Kinder spüren lassen. Oder wenn Kinder instrumentalisiert werden (beeinflusst werden, aufgefordert werden im Konflikt Position zu beziehen oder sie abwertendes Verhalten dem anderen Elternteil gegenüber erleben) oder wenn der Kontakt zum anderen Elternteil eingeschränkt oder unterbunden wird.

Kindern hilft es, wenn sich die Situation nach der Scheidung wieder deutlich entspannt. Für ihre weitere Entwicklung ist es wichtig, dass sie zu beiden Eltern Kontakt pflegen dürfen.

«Um eine Scheidung gut verarbeiten zu können, würden Kinder Eltern benötigen, die nach der Trennung so einfühlsam, geduldig, ausgeglichen, optimistisch und zuwendend sind, wie sie es im bisherigen Leben nie sein mussten. Zur selben Zeit jedoch befinden sich die meisten Eltern in einer so schwierigen psychischen Situation, dass sie Kinder brauchen würden, die so ruhig, anspruchslos, loyal, seelisch gefestigt, vernünftig und selbständig sind, wie sie bisher noch nie sein mussten.» Helmuth Figdor

Quellenverzeichnis:

Literatur:

- Bürgisser, M., *Gemeinsam Eltern bleiben. Trotz Trennung oder Scheidung*, Bern 2014.
 - Largo R.,H., Czemin, M., *Glückliche Scheidungskinder. Was Kinder nach der Trennung brauchen*, München/Berlin 2014.
 - Krabbe, H., Reader «Professionelle Unterstützung für Eltern und Kinder bei Trennung und Scheidung», Mediationswerkstatt/ Fort-&Weiterbildung Heiner Krabbe.
 - Ressort Familie der Erziehungsberatung des Kantons Bern, *Leitfaden Elternschaft nach der Trennung*, Bern 2011.
- Bilder: Pixabay, Adobe Stock

Rückblick der Stellenleiterin

Auch dieses Jahr darf ich auf ein intensives und spannendes Jahr zurückblicken. Die Fallzahlen entsprechen den Zahlen des Vorjahres, doch beobachte ich eine Zunahme von komplexen und zeitintensiven Beratungen. Zwischen den eigentlichen Sitzungen erfordern diese Fälle oft viel Zeit für Austausch und Rücksprache mit weiteren Fachleuten, zuständigen Stellen und Behörden. Die Vor- und Nachbearbeitungszeit, die Gespräche und Telefonate zwischen den Sitzungen entsprechen oft ein Vielfaches der eigentlichen Beratungszeit.

Bei Beratungsanfragen ist es mir ein Anliegen, herauszufinden, ob die Ratsuchenden an unserer Stelle am richtigen Ort sind. Oft erhalten diese unsere Adresse über eine andere Stelle oder als Hinweis aus ihrem Umfeld. Gerade bei «Trennung und Scheidung» ist es für Aussenstehende oft unklar, wer wofür zuständig ist. Im Austausch mit dem Team der Sozialen Dienste Oberes Rheintal ist die Idee entstanden, gemeinsam mit den Sozialen Diensten Mittelrheintal und dem Kreisgericht ein Merkblatt zu entwerfen. Dieses soll eine Übersicht über die Unterstützungsangebote in der Region geben und über den Ablauf eines Trennungs- bzw. Scheidungsverfahrens informieren. Dieses Merkblatt ist in Bearbeitung und kann hoffentlich bald aufgelegt werden.

Im November besuchte uns eine dritte Oberstufenklasse im Rahmen des Schulfaches ERG und befragte mich zu meiner Arbeit auf der Paar- und Familienberatung. Im Februar und im Mai fand wiederum je ein Ehe-Impulstag in Balgach statt, wo ich den Paaren, die in der Vorbereitung ihrer kirchlichen Hochzeit stehen, Inputs zu den Themen «Beziehungspflege» und «Kommunikation» geben durfte. Im Juni war ich eingeladen im Theologiekurs der evangelisch-reformierten Kantonalkirche an einem Abend zu «Beziehung und christlicher Ehe» zu referieren.

Im Februar habe ich den CAS in verhaltenstherapeutischer Paartherapie erfolgreich abgeschlossen. Zudem nahm ich an einer Weiterbildung zu «Professioneller Unterstützung für Eltern und Kinder bei Trennung und Scheidung» teil und besuchte die Fachtagung des KJPD «Hochstrittige Eltern! Psychisch kranke Kinder?». Dazu kam die Teilnahme am runden Tisch «Häusliche Gewalt» der Region Rheintal, an Supervision und Intervention. Das Netzwerktreffen der Eheberatungsstellen in der Ostschweiz fand im Juni in Altstätten statt.

An der Besichtigung unserer neuen Räumlichkeiten im November 2018 überbrachte uns eine Delegation des Gemeinnützigen Frauenvereins Berneck-Heerbrugg eine grosszügige Spende, den Erlös aus dem Jahrmarkts-Einsatz. Dafür möchte ich mich – auch im Namen des Vorstandes – herzlich bedanken. Die Spenderinnen unterstützen unsere Arbeit und ermöglichen, dass auch Ratsuchende mit bescheidenen finanziellen Mitteln Beratung in Anspruch nehmen können.

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

Yvonne Menzi, Stellenleiterin

Statistik

1. Anzahl Fälle Total **92**

Bisherige Fälle	23
Neuanmeldungen	69

2. Behandlungsart

Einzelberatung	25
Paarberatung	60
Familienberatung	7

3. Anzahl Personen, die in Beratung kamen Total **165**

Weiblich	86
Männlich	79

4. Alter der Ratsuchenden

unter 10 Jahren	1
11–20 Jahre	4
21–30 Jahre	14
31–40 Jahre	52
41–50 Jahre	46
51–60 Jahre	34
61–70 Jahre	9
über 70 Jahre	5

5. Zivilstand

Ledig	35
Geschieden	13
Verheiratet	115
Verwitwet	2

6. Gespräche pro Fall

1–3	60
4–6	19
7–9	10
10–12	3
über 13 Gespräche	–

7. Herkunft der Ratsuchenden

Total	165
Altenrhein	1
Altstätten	25
Au	2
Balgach	12
Berneck	7
Diepoldsau	12
Eichberg	1
Heerbrugg	5
Hinterforst	2
Kobelwald	–
Kriessern	4
Lüchingen	6
Marbach	3
Montlingen	5
Oberriet	5
Rebstein	8
Rheineck	8
Rüthi	3
St. Margrethen	10
Staad	1
Thal	5
Walzenhausen	2
Widnau	14
Sennwald	–
Andere Orte	24

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

