

Der Jegenstorfer

4/2018

Jegenstorf



mit Abfallmerkblatt

Mitteilungsblatt der Gemeinde Jegenstorf,
angeschlossen die Gemeinden Iffwil und Zuzwil



Aktion Gratihilfe in Jegenstorf und Urtenen-Schönbühl

Erwartungsvoll betraten wir am Samstag, 27. Oktober um 8.30 Uhr das Kirchgemeindehaus in Jegenstorf. Hier versammelten sich die Helfenden, die an diesem Tag andern Menschen gratis, bedingungslos und unkompliziert helfen wollten.

Dem Aufruf, an diesem Tag Hilfe anzunehmen, waren einige Menschen gefolgt. Hut ab vor diesen Menschen: Es ist nicht einfach, Hilfe von fremden Menschen anzunehmen, ohne etwas zurückgeben zu können!

Wir Helfer bekamen alle ein grünes T-Shirt, damit man sehen konnte, dass wir offiziell zur Aktion gehörten. Zuerst wurde ein Gruppenfoto geknipst und dann wurden wir in Zweier- und Dreiergruppen eingeteilt. Es ist spannend, mit jemandem ein Team zu bilden, den man vorher nicht gekannt hatte: Bei der gemeinsamen Arbeit im Einsatz für einen guten Zweck lernt man einander besser und schneller kennen als auf irgendeine andere Weise. Ein wunderschönes Gemeinschaftserlebnis!

Fenster putzen, Gartenarbeit und helfen beim Zügeln waren die häufigsten Aufträge, die wir entgegennahmen. Zwei Stunden an einem Ort war die Regel. Die Hilfeannehmenden waren oft ältere Menschen. Es machte Freude, hier eine Er-

leichterung bringen zu können. Einige Helfende berichteten, dass bei den Einsätzen sehr viel gelacht wurde. So ist doch Arbeiten schön und entspannend! Man hat das Gefühl, etwas Sinnvolles geleistet zu haben, sieht den Erfolg und darf Dankbarkeit entgegennehmen! Es freut mich ungemein, dass dieses Erlebnis auch vielen aufgestellten jungen Menschen zuteil wurde.

Am Abend kamen die Teams zusammen und berichteten einander von den lustigen und berührenden Erlebnissen dieses Tages: Gartenzwerge baden, Begegnungen mit Menschen, die man sonst niemals kennengelernt hätte, ungewohnte Arbeiten...



Auch einige Asylbewerber waren als Helfer im Einsatz. Dass diese Menschen bereit sind, hier bei uns ohne Gegenleistung zu helfen und dies mit grossem Einsatz taten, hat mich sehr beeindruckt. Ohne diese Asylbewerber hätte das Team in Jegenstorf es wohl nicht geschafft, alle Aufträge zu erledigen.

Dieser Tag wurde als überkonfessionelle und generationsübergreifende Aktion von dem Evangelischen Gemeinschaftswerk Schönbühl, der Katholischen Kirche St. Franziskus Zollikofen und der Reformierten Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen organisiert.

Froh und glücklich kehrte ich abends heim. Nächstes Jahr will ich mir dieses schöne Erlebnis wieder nicht entgehen lassen!

Gilbert Delley

Dem Menschen in die Seele geschaut; von Beruf Psychotherapeutin

Psyche ist griechisch und bedeutet Seele. Psychotherapie dient also der «Heilung der Seele».

«Ich sehe das nicht so, dass ich als Therapeutin die Seele der Klienten heilen kann. Aber dadurch, dass sie ihre Seele wahrnehmen, bewusster sich als Mensch wahrnehmen, kann eine Selbstheilung in gewissen Bereichen geschehen. Als Psychotherapeutin kann ich Fragen stellen oder Anregungen geben. Ich kann versuchen, Zusammenhänge aufzuzeigen, die wie ein nächster Schritt zur Gesundheit der Seele beitragen können.»

Das sagt mir Renate Bichsel Bernet, Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Bern, wohnhaft seit mehr als 5 Jahren in

Jegenstorf. Privat kenne ich Renate seit 20 Jahren, ihr berufliches Umfeld stellt sie heute vor.

Die Seele ist rein medizinisch gesehen nur schwer lokalisierbar. Was ist die Seele Deiner Meinung nach?

Es gibt da verschiedene Definitionen. Ich lege es so aus, dass es ein Gefühl von mir selber ist. Wer bin ich, wer bin ich für andere, wie kommuniziere ich aus diesem Gefühl heraus, wie gestalte ich meine Beziehungen und mein Leben. Die Seele definiert meine Persönlichkeit, sie ist nichts Fixes und hat ebenso sehr mit meinem Körper wie auch meinem Geist zu tun.

Wie wird man Psychotherapeutin?

Ich selber bin Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. FSP ist die Bezeichnung des Berufsverbandes. Anstelle der heute für das Studium vorgeschriebenen Matura habe ich seinerzeit das Lehrerseminar abgeschlossen. Das Studium zum Bachelor of Science in Psychology dauert 6 Semester, der anschließende Abschluss zum Master of Science in Psychology nochmals 4 Semester. Nur wer heute einen Masterabschluss in Psychologie vorweisen kann, darf sich Psychologin oder Psychologe nennen. Der weitere Schritt ist dann die Ausbildung zur Fachpsychologin, zum Beispiel zur Sportpsychologin, zur Verkehrspsychologin oder, wie in meinem Fall, zur Psychotherapeutin. Diese Weiterbildung umfasst nebst Theorie auch einen grossen Anteil an Praxis mit vielen Supervisionsstunden.



Die Begriffe sind vielfältig: Psychiater, Psychologe, Psychotherapeutin. Was ist was und wann ist wer zuständig?

Die Zuständigkeit ist stark abhängig vom anstehenden Problem, der bestehenden Lebenssituation. Psychiater haben als Grundlage ein Medizinstudium und dann wie die Psychologen eine Psychotherapieausbildung. Psychiater können Medikamente verschreiben, das können wir Psychologen nicht. Es gibt aber von der Fragestellung und auch vom Behandlungsansatz her viele Parallelen. Viele Psychiater oder Psychotherapeuten sind spezialisiert auf ein Gebiet, zum Beispiel Erschöpfungsdepression oder Essstörungen. Da sucht man sich am besten eine entsprechende Fachperson.

Im Kanton Bern gibt es deutlich zu wenig Psychiater/Psychiaterinnen. Es gibt daher auch Psychotherapeuten, welche delegiert arbeiten. Ein weiteres Thema ist, dass selbständige Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen nicht über die Grundversicherung abrechnen können. Am Anfang der Kette steht meistens der Hausarzt, welcher eine entsprechende Zuweisung macht. Bei mir melden sich aber auch Klienten von sich aus an, wenn sie Unterstützung brauchen oder Hilfe in Anspruch nehmen wollen.

Was ist Dein Spezialgebiet und wie sieht Dein Alltag aus?

Zu zwei Dritteln arbeite ich mit Kindern oder Jugendlichen. Meine Spezialisierung ist die Entwicklungspsychologie, diese war auch Thema meines Hauptstudiums. Ich arbeite mit Kindern und Jugendlichen mit Schulproblemen, familiären Problemen, Angststörungen, Depressionen, Familien mit einem Elternteil, welcher suchtbetroffen ist. Die Eltern sind dabei immer miteinbezogen. Bei den erwachsenen Klienten sind die Themen schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Erschöpfung, Angst, Erziehungsfragen. Die meisten Klienten melden sich bei mir telefonisch und vereinbaren einen ersten Termin, wobei ich bereits am Telefon erste Abklärungen treffe. Beim ersten Termin wird besprochen, was ist die Frage, das Problem und wir treffen eine Abmachung, an was wir arbeiten wollen und wie das vor sich gehen könnte. Es kann sein, dass eine Behandlung nach 2 - 3 Terminen bereits abgeschlossen ist, wenn die Frage geklärt oder das Problem gelöst ist. Es gibt aber auch Begleitungen während 2 - 3 Jahren, dann aber sicher nicht in wöchentlichen Sitzungen. Die ominöse Couch, welche man im Fernsehen immer wieder sieht, gibt es bei mir nicht. Ich arbeite mit Gesprächs-, Verhaltens- und körperorientierten Therapien. Wir Therapeuten arbeiten ausschliesslich mit wissenschaftlich erforschten und erprobten Methoden.

Welches sind die schönsten Momente in Deinem Beruf, welches eher die schwierigsten?

Am schwierigsten ist es, wenn Kinder oder Jugendliche in sehr anspruchsvollen Situationen in ihrem Umfeld alleine gelassen werden. Hilflosigkeit in einer schwierigen Situation, da erlebe

ich immer wieder, dass es für Kinder in unserer Gesellschaft eine zu wenig starke Lobby gibt, dass Erwachsene mit dem Leiden der Kinder hinter den Problemen der Erwachsenen zu wenig achtsam umgehen. Oder dass verantwortliche Personen schwer zu erreichen sind. Und das macht mir dann zu schaffen.

Die schönsten Momente sind sicher diejenigen, wenn jemand in der Therapie erlebt, wie er sich selber helfen kann und merkt, wo die eigenen Ressourcen und Stärken liegen und diese Energie umsetzen kann. Dass zum Beispiel eine erwachsene Person merkt, wie sie den Weg zu sich selber besser gestalten kann, damit es ihr besser geht.

Dein Schlusswort vor einer 8. Klasse im Berufswahlunterricht?

In vielen Fachrichtungen der Psychologie braucht man tatsächlich die Qualität des guten Zuhörens, man muss gerne mit Mitmenschen im Gespräch sein. Es braucht auch ein Interesse für Zusammenhänge, in welchen sich Menschen bewegen, warum ist einem Menschen wohl in diesem Umfeld, warum unwohl in einem anderen. Eine Art systemisches

Verständnis. Psychotherapeutin ist ein verantwortungsvoller Beruf, man muss die Psyche des Klienten annehmen können und seine Probleme ertragen und mittragen können.

Was möchtest Du aus der Sicht Deines Berufs unseren Lesern noch sagen?

Psychotherapie ist nicht nur etwas für Menschen, welche in grossen und schwerwiegenden Problemen stecken, sondern Psychotherapie kann sehr wohltuend sein, wenn man sich intensiver mit seinem Leben auseinandersetzen will oder für Lebensfragen, die einen schon lange beschäftigen. Seien Sie mutig, gehen Sie achtsam mit dem eigenen Leben um und wenn irgendwo eine Barriere ist, versuchen Sie diese mit Hilfe zu beseitigen.

Renate, herzlichen Dank für den Einblick in den Beruf der Psychotherapeutin. Die Redaktion des Jegenstorfer wünscht Dir weiterhin viel Freude, Kraft und Befriedigung in Deinem beruflichen Alltag.

Walter Sterchi

Foto: Franz Knuchel



«Eifach Wiehnacht!»

Bei Familie Gutmann geht alles drunter und drüber. Weihnachten bedeutet für sie vor allem eines: Stress, Stress, Stress. Wenn man doch einfach nur Weihnachten feiern könnte, ohne Hektik und Betriebsamkeit.



«Eifach Wiehnacht!» – unter diesem Motto steht die diesjährige Feier am Heiligabend in der Kirche Jegenstorf. In der Weihnachtsfeier für Jung und Alt wird unter der Leitung von Christa Reusser Lehner ein Weihnachts-Musical mit Kindern und Jugendlichen aufgeführt. Der Kinderchor wird von Myriam Gasser und die Band von Andreas Lehner geleitet. Gemeinsam wollen wir dem Geheimnis von Weihnachten auf die Spur kommen.

Alle sind herzlich eingeladen zur Weihnachtsfeier für die ganze Familie am Heiligabend, 24. Dezember, von 17.00 Uhr bis 17.45 Uhr in der Kirche Jegenstorf.

Pfr. Daniel Mauerhofer

Auf Luthers Spuren

Unter diesem Thema haben wir, eine Gruppe von 30 Personen aus verschiedenen Kirchgemeinden und Konfessionen, uns auf die Reise nach Deutschland begeben. Nach rund 700 Kilometern und 8 Stunden Fahrt mit dem Car, sind wir wohlbehalten in Erfurt angekommen und haben im ehemaligen Augustinerkloster Zimmer bezogen. Am nächsten Tag konn-