

JAHRES BERICHT **2020**



Sehr geehrte Damen und Herren

Ich freue mich, Sie als per 2021 neu gewählte Präsidentin hier begrüßen zu dürfen. Und ich danke meiner Vorgängerin in dieser Funktion, Pfrn. Rita Famos, ganz herzlich für ihr grosses Engagement.

Mit dem vorliegenden Geschäftsbericht blicken wir zurück auf ein speziell herausforderndes Jahr 2020, in dem sich der Ökumenische Verein Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich durch den tatkräftigen Einsatz der Beraterinnen und Berater stark behauptet hat.

Auf viele Menschen hatte die Unsicherheit während der Pandemie psychische Auswirkungen. Nach der ersten Coronawelle gab es so viele Anfragen wie noch nie. Denn in der ersten Krisenzeit flog vielen Paaren erst einmal alles um die Ohren. Nach einer kurzen Zeit der Beruhigung im Sommer stieg der Bedarf an Unterstützung im Zuge der zweiten Welle wieder deutlich an.

Die Paarberaterinnen und Paarberater, die Mediatorinnen und Mediatoren, der Geschäftsführer Stefan Brühlhart und die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle haben in diesem Jahr der grossen Unsicherheit enormes zusätzliches Engagement an den Tag gelegt, wofür sich der Vorstand herzlich bedankt.

Nicht immer bleibt der Beziehungsalltag ja so rosarot, wie man ihn sich wünscht. Dabei vergisst man häufig: Auch Beziehungen erfordern Engagement – und zwar von beiden Seiten. Es geht um die Frage, wie wir heute miteinander leben und wie die Weichen für unser weiteres Miteinander gestellt werden sollen. Insbesondere Paarbeziehungen, in deren Geborgenheit Kinder aufwachsen, brauchen ab und zu Begleitung und Unterstützung.

Als neu gewählte Präsidentin des Vereins bin ich stolz auf unser Kompetenzzentrum für Paarberatung, Paartherapie und Mediation. Kompetent stehen die Fachleute der neun Beratungsstellen im Kanton Zürich Ratsuchenden bei Beziehungsschwierigkeiten zur Seite. Sie bieten Paaren im Kanton Zürich eine zuverlässige und zeitgemässe Anlaufstelle und leisten somit einen aktiven Beitrag für unsere Gesellschaft.

Margrit Hugentobler, Präsidentin

**«Menschen in ihrer
Unterschiedlichkeit
eine sichere Bindung
und einen emotionalen
Zugang als Paar zu
ermöglichen, erachte
ich als wichtig.»**



Werner Huwiler, Berater und Mediator, Beratungsstelle Zürich
EFT-Paartherapeut (Core Skills), Systemischer Paartherapeut (IfÖT), Klinischer Sexologe ISI
(Sexocorporel), Systemischer Sexualtherapeut (Institut Tandem), dipl. Sozialarbeiter FH,
zertifizierter Mediator (Konstanzer Schule für Mediation), Ausbilder und Supervisor
in klinischer Sexologie ZISS und ISI, Tai-Chi-Lehrer SGQT, Erwachsenenbildner SVEB

Durch eine ausserordentliche Lage navigieren

Nebst den vielfältigen Folgen der COVID-19-Pandemie für Beratungsarbeit und Veranstaltungen forderten uns im Berichtsjahr zusätzlich personelle Wechsel auf der Geschäftsstelle, die Auslagerung des IT-Supports und die Planungsarbeiten zur Migration der Geschäftssoftware heraus. Dank dem flexiblen und grossen Engagement aller Mitarbeitenden konnten die Beratungen weitergeführt und die finanzielle Situation trotz der ausserordentlichen Lage stabil gehalten werden.

Die vom Bundesrat im März 2020 verordneten Massnahmen führten zur Schliessung all unserer Beratungsstellen. Innert kürzester Zeit mussten wir entscheiden, ob wir die Beratungstätigkeit einstellen oder Wege finden, diese online weiterzuführen. Ein ad hoc mit allen Beratenden zusammengestelltes Projektteam entwickelte in zehn Tagen ein neues Angebot für durch Homeoffice und/oder Homeschooling in Not geratene Paare und Familien: Per Telefon und E-Mail konnte eine sofortige, kostenlose Kurzberatung in Anspruch genommen werden. Gleichzeitig arbeiteten wir mit Hochdruck daran, unsere Beratungsgespräche auch online anbieten zu können.

Während der befürchtete Anstieg häuslicher Gewalt nach der ersten Welle glücklicherweise ausblieb, verzeichneten wir mit zunehmender Dauer des Berichtsjahres und dem Beginn der zweiten Welle eine deutliche Verlagerung der Nachfrage: weg von entwicklungs- und prozessorientierter Paarberatung

hin zu kurzen «Notfallberatungen» und Trennungsmediationen. Dieser in Bezug auf die Hauptaufgabe unserer Organisation – die Unterstützung von Paaren bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer erfüllenden Partnerschaft – bedauerlichen Entwicklung stehen auf der anderen Seite auch positive Auswirkungen gegenüber: Die aus der Not geborene Onlineberatung über Video wurde ins ständige Angebot übernommen und erfreut sich reger Nachfrage. Lesen Sie dazu auch den Beitrag von David Siegenthaler auf Seite 6.

Unsere beliebten Workshops und Veranstaltungen mussten leider 2020 mehrheitlich abgesagt werden. Dafür investierten wir im präventiven Bereich in den «Blog» auf unserer Website, in dem viele wertvolle Impulse unserer Beraterinnen und Berater für eine gedeihende Paarbeziehung verschlagwortet wurden und kostenlos zur Verfügung stehen.

Stefan Brühlhart, Geschäftsführer

**«Damit Liebe und
Verbundenheit wachsen
können, braucht es
gegenseitige Zuwendung
und Aufmerksamkeit.»**



Salome Roesch, Beraterin und Mediatorin, Beratungsstelle Wetzikon
Diplom Soziale Arbeit FH (Luzern), Diplom Schulische Heilpädagogik
(Hochschule für Heilpädagogik, Zürich), Paar- und Familientherapeutin
Systemis (Weiterbildungsinstitut für physische Paar- und Familientherapie,
Zürich), zertifizierte Mediatorin (Konstanzer Schule für Mediation)

Onlineberatung – die Liebe überwindet sogar das Internet

Beratung via Internet hat sich in unserer Branche vor Corona nicht durchgesetzt, da sie sich nicht echt und hilfreich angefühlt hatte. Doch der Härte-test während der Pandemie hat gezeigt, dass die neue Form der Beratung auch eine Chance bietet.

Motiviert startete ich am 1. Januar 2020 meine neue Anstellung bei PMZH in der Beratungsstelle Uster. Innert kürzester Zeit hatte sich meine Agenda gefüllt, da hiess es auch schon, ich müsse wieder nach Hause ins Homeoffice. Wie alle waren auch wir mit der neuen Corona-situation konfrontiert. Statt während der Beratung einem Menschen gegenüber zu sitzen, waren es nun Bildschirm, Kamera und Mikrofon, über die man in Kontakt stand. Die Umstellung war für einige (auch von uns) schwierig. Einerseits, weil die Technik neu war, andererseits gab es Kinder, die ebenfalls zu Hause – und somit im Homeoffice – waren, weil es für sie in dieser Zeit keine Betreuungsmöglichkeit gab.

Trotz alledem wurde das Angebot von den Paaren geschätzt. Es gab keine Reisezeit, die Beratung konnte gemütlich im gewohnten (sicheren) Umfeld, zum Beispiel im eigenen Wohnzimmer auf der Couch bei einer Tasse Kaffee, genutzt werden. Einfach auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer den Link anklicken und schon war man mit der gewünschten Fachperson verbunden, die einen im Leben berät und unterstützt.

Die Möglichkeiten über Webcam sind nicht die gleichen wie in einer Präsenzberatung;

die Onlineberatung eröffnete jedoch neue Wege: Komplexe Lebenssituationen können mit Bildern, digitalen Whiteboards und Texten zusätzlich erläutert und geklärt werden. Plötzlich hat man die Möglichkeit, aus 17 Therapeut*innen auszuwählen und ist nicht mehr ortsgebunden. Neu eingerichtet wurde zudem eine Coronahotline für die unkomplizierte Sofortberatung.

Es gab hochkonfliktvolle Paare, die dankbar waren, in der Beratungssituation ihr Gegenüber nur über einen Bildschirm sehen zu müssen, was half, mehr Distanz zum Konflikt zu bekommen. So konnten alleine schon durch die Onlineberatung schwierige Situationen entschärft werden. Ich beriet Paare von Anfang bis Ende online, die es erfolgreich schafften, gegenseitiges Verständnis aufzubauen und ihre Kommunikation zu verbessern. Sogar die Wiederbelebung der Liebesgefühle war möglich! Durch Corona hat sich unser Repertoire um die Onlineberatung erweitert, und sie wird unsere Präsenzberatung auch in Zukunft ergänzen. So konnten wir in einer schwierigen Zeit um ein Angebot wachsen.

David Siegenthaler, Berater/Mediator

«Jede Beziehung ist wie eine eigene Welt. Diese Welten zu entdecken, neugierig zu erforschen und dem Paar neue Wege zu zeigen – das macht meinen Beruf so spannend und wunderbar.»



David Siegenthaler, Berater und Mediator, Beratungsstelle Uster
Diplom als psychologischer Berater (Zürich), Diplom als Sexualtherapeut und Sexualmediziner (Universität Basel), Zertifikat Mediator (Konstanzer Schule für Mediation), Zertifikat Paartherapie (Zürich, Jürg Willi Institut), Sozialpädagogik HF (Aarau), EFZ FaBe (Brugg)

Intimität, Erotik und Sexualität in der Partnerschaft

Bei sehr vielen Paaren gehört auch eine erfüllte Sexualität und Intimität zu den wichtigen Aspekten ihrer Partnerschaft.

Alltag, Kinder, Stress, berufliche Herausforderung und mangelnde Neugier führen im Laufe der Zeit oft dazu, dass Intimität, Sexualität und Nähe immer spärlicher gelebt werden. Deshalb muss die Begegnung reizvoll genug sein, um diese Alltagshindernisse zu überwinden. Sexualität ist nicht begehrenswert, wenn sie anstrengend ist, denn Anstrengung hat wenig mit Nähe und Intimität zu tun. Es lohnt sich herauszufinden, welche Faktoren das sexuelle Begehren fördern beziehungsweise hemmen.

Unter anderem fördern negative Gefühle oder Gedanken gegenüber dem Partner oder der Partnerin den Appetit auf Sexualität nicht. Leistungsdruck oder die Angst zu versagen, körperliche Schmerzen oder auch Schwierigkeiten mit der Erregungssteigerung führen eher zu Vermeidungsstrategien oder Ausweichtaktiken.

Unbedingt ist es hilfreich, eventuelle Paar-konflikte zu lösen. Dies bedeutet aber nicht, dass dadurch automatisch auch die Sexualität lustvoll wird. So sind oft erotische Lernschritte sinnvoll, damit die Sexualität als Bestandteil der persönlichen Identität integriert wird.

Fördernd für das sexuelle Begehren sind unter anderem folgende Faktoren:

- *Kognitiv*: Ich erlaube mir, Lust zu haben.
- *Kenntnisse*: Ich kenne meinen Körper und die Möglichkeiten, meine Erregung zu steigern.
- *Empfindungen*: Ich habe Zugang zu meinen Körperempfindungen.
- *Verführung*: Ich kann meinen Partner beziehungsweise meine Partnerin für ein gemeinsames Projekt gewinnen (Verführung ist eine lernbare Kunst).
- *Selbstverantwortung*: Ich bin für meine sexuelle Erregung und mein Lusterleben verantwortlich und kann auch mit unangenehmen Emotionen umgehen.

Das alles bedeutet, dass Sexualität lernbar ist. Die Auseinandersetzung mit sich und diesen Themen ist ein lohnenswertes Projekt. Je mehr Spass Sexualität und Intimität machen, desto mehr Priorität und auch Ressource werden sie für die Partner individuell, aber auch im Paarleben.

Regula Schäfer, Beraterin/Mediatorin

«Es ist faszinierend zu sehen, wie Paare in der Auseinandersetzung mit sich und ihrer Paardynamik eingefrorene Muster erkennen, sie aufweichen und so neue Perspektiven erschaffen.»



Regula Schäfer, Beraterin und Mediatorin, Beratungsstelle Zürich
Dipl. Sozialarbeiterin Fachhochschule Basel, Paar- und Familientherapeutin
Systemis, Beraterin Integrative Körperpsychotherapie IBP Winterthur,
Sexualtherapeutin IGST Heidelberg, Klinische Sexologie 1. Niveau Sexocorporel
ZISS, Familien-Mediatorin CAS Berner Fachhochschule

Kostendeckung (in %)



Beitrag Kirchen

45,5

Klient*innenerträge

41,5

Beitrag Kanton

12,7

Kollekte/Spenden

0,3

Klient*inneneinnahmen nach Angeboten (in %)

Mediation
(inkl. jur. Arbeiten)

47,3

Paarberatung

37,6

Einzelberatung

15,1

Anteil der Paare mit und ohne Kind (in %)

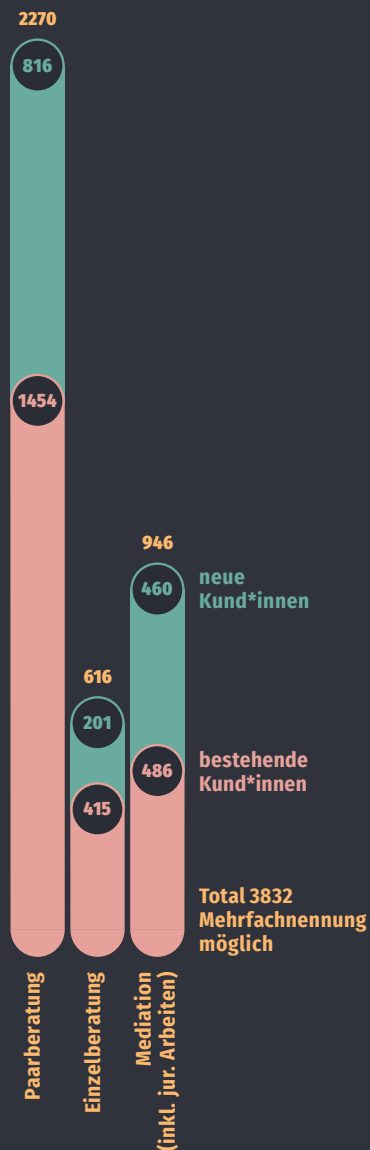
Paare
mit Kind

58,1

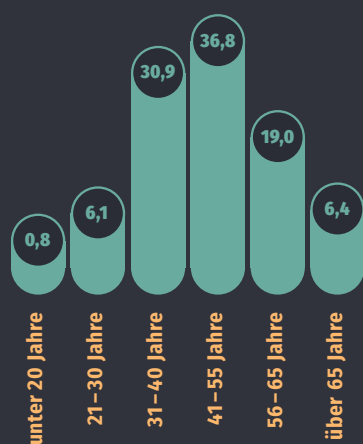
Paare
ohne Kind

41,9

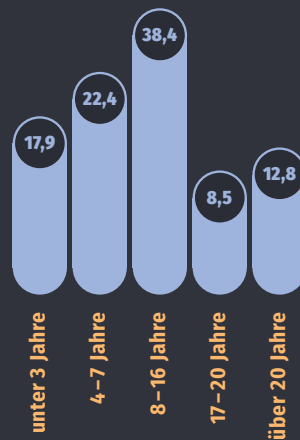
Klient*innen (Personen pro Jahr und Angebot)



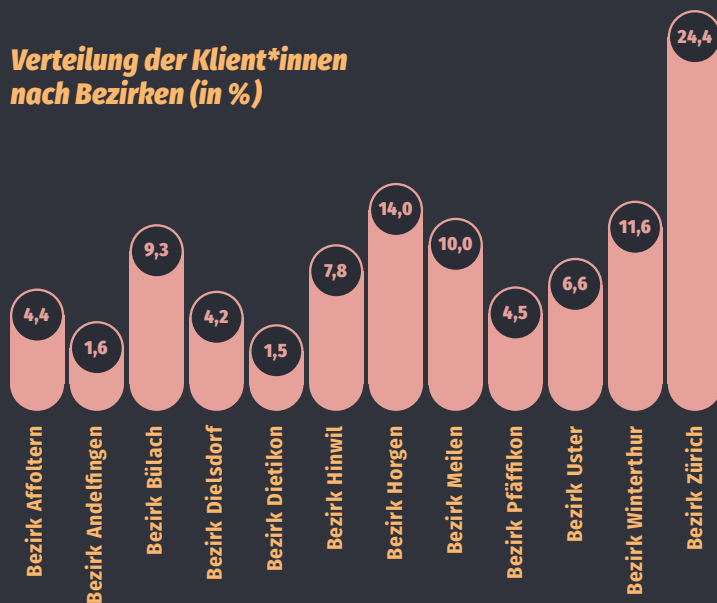
Altersstruktur der Klient*innen (in %)



Altersstruktur der Kinder (in %)



Verteilung der Klient*innen nach Bezirken (in %)



CHF

Aktiven**2020**

Flüssige Mittel	1 410 442
Guthaben	266 705
Aktive Rechnungsabgrenzungen	35 987
Anlagevermögen	123 118
Total Aktiven	1 836 253

Passiven

Laufende Verpflichtungen	117 925
Passive Rechnungsabgrenzungen	72 265
Kurzfristige Rückstellungen	13 000
Vereinskapital	1 633 063
Total Passiven	1 836 253

CHF

Betriebsertrag**2020**

Zuwendungen

10 681

Mitgliederbeiträge

200

Beiträge

Kostenbeteiligung der Kirchen

1 600 000

Kostenbeteiligung Kanton

445 682

Erlöse aus Leistungen

Klient*inneneträge

1 459 834

Erlös Kurse und Veranstaltungen

4 864

Erlösminderung

-6 086

Total Betriebsertrag**3 515 175****Betriebsaufwand**

Personalaufwand

2 053 117

Honorare Selbstständige

408 187

Übriger betrieblicher Aufwand

709 477

Abschreibungen

22 555

Total Betriebsaufwand**3 193 337****Betriebserfolg****321 839**

Finanzergebnis

-786

Betriebsfremder Ertrag

18 648

Einmaliger Aufwand

3 700

Jahresergebnis**343 401**

Mitglieder

Evangelisch-reformierte Landeskirche
des Kantons Zürich

In die Mitgliederversammlung delegiert:

Margrit Hugentobler, Kirchenrätin

Römisch-katholische Körperschaft
des Kantons Zürich

In die Mitgliederversammlung delegiert:

Peter Brunner, Synodalrat

Vorstand

Pfrn. Rita Famos (Präsidentin)

Leiterin Spezialseelsorge,
evangelisch-reformierte Landeskirche
des Kantons Zürich

Daniela Holenstein

Delegierte, evangelisch-reformierte
Landeskirche des Kantons Zürich

Hubert Lutz*

Bereichsleiter Soziales und Bildung,
römisch-katholische Körperschaft
des Kantons Zürich

Lucia Wendel

Delegierte, Katholische Synode Zürich

Daniel Otth

Synodalrat, römisch-katholische Körperschaft
des Kantons Zürich

Pfr. Walter Lüssi*

Kirchenratsschreiber, evangelisch-reformierte
Landeskirche des Kantons Zürich

** in die Mitgliederversammlung delegiert*

Geschäftsstelle

Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich

Auf der Mauer 13, 8001 Zürich

044 252 80 70

kontakt@paarberatung-mediation.ch

Stefan Brühlhart

Geschäftsführer

Gabriela Brogli

Rechnungsführerin und Leiterin HR

Denise Bundi

Sachbearbeiterin

Marcel Lehmann (bis April 2020)

Leiter IT und Prozesse

Nadine Tomljanovic

Sachbearbeiterin

Simon Fürer (ab April 2020)

Sachbearbeiter, Vertretung

Beratungsstellen

Beratungsstelle Affoltern am Albis

Bahnhofplatz 11, 8910 Affoltern am Albis

044 761 11 55

affoltern@paarberatung-mediation.ch

Viktor Arbeit

Beratungsstelle Bülach

Bahnhofstrasse 48, 8180 Bülach

044 860 83 86

buelach@paarberatung-mediation.ch

Werner Klumpp

Daniela Wurz

Beratungsstelle Dielsdorf

Spitalstrasse 11, 8157 Dielsdorf

044 840 07 77

dielsdorf@paarberatung-mediation.ch

Rebekka Kuhn

Beratungsstelle Männedorf

Bahnhofstrasse 12, 8708 Männedorf

044 790 12 22

maennedorf@paarberatung-mediation.ch

Annette Brockhaus

Robert Büchel-Thalmaier

Beratungsstelle Thalwil

Gotthardstrasse 36, 8800 Thalwil

044 722 27 66

thalwil@paarberatung-mediation.ch

Roland Burri

Judith Herren

Beratungsstelle Uster

Zürichstrasse 12, 8610 Uster

044 940 97 42

uster@paarberatung-mediation.ch

Margareta Hofmann

David Siegenthaler

Beratungsstelle Wetzikon

Guyer-Zeller-Strasse 21, 8620 Wetzikon

044 933 56 00

wetzikon@paarberatung-mediation.ch

Salome Roesch

Evrin Yilmaz

Beratungsstelle Winterthur

Merkurstrasse 23, 8400 Winterthur

052 213 90 40

winterthur@paarberatung-mediation.ch

Inma Vidal

Paul Vogel

Beratungsstelle Zürich

Birmensdorferstrasse 34, 8004 Zürich

044 242 11 02

zuerich@paarberatung-mediation.ch

Werner Huwiler

Regula Schäfer

Natascha Zumbühl

paarberatung-mediation.ch

*Ein konfessionsneutrales Angebot der reformierten und der
katholischen Kirche für alle, subventioniert vom Kanton Zürich*