



newsletter

März 2011



Loslassen



Andreas Hegi

Foto: Beat Ghilardi

EDITORIAL

Loslassen...

Während seiner Entwicklung lernt der Mensch sich von vielen Dingen, aber auch Menschen zu trennen. Ähnliches erleben wir auch in der Entwicklung von Organisationen. Das Gegensatzpaar «Festhalten» und «Loslassen» spielt in jeder lebendigen Institution eine wichtige Rolle.

So müssen wir von unserem langjährigen Mitarbeiter Andreas Hegi loslassen – er, seine Fachkompetenz, sein ausgeglichener Charakter, sein Humor werden uns fehlen.

Ein neuer gleichsam engagierter Mitarbeiter wird hoffentlich bald seinen Platz einnehmen und den triangel Beratungsdiensten die eine oder andere neue Attitüde verleihen.

Loslassen möchten wir von unserer selbst entwickelten Software zur Klientenbewirtschaftung. 13 Jahre lang leistete sie gute Dienste. Nicht mehr auf dem neuesten Stand der Technik wird sie durch eine professionellere Software ersetzt. Mit Unterstützung dieser Software werden wir in Zukunft unsere Klienten noch effizienter beraten und begleiten können.

Rolf Nölkes

ABSCHIED ANDREAS HEGI

Neun Jahre beim triangel...

Es war eine faszinierende und herausfordernde Zeit. Besonders gefallen haben mir die unterschiedlichsten Anfragen und Problemstellungen. Wenn ich jetzt meine Fälle administrativ abschliesse, schweife ich gerne in Gedanken ab und es kommen mir die einen oder anderen Geschichten wieder in den Sinn. In unseren Beratungen können wir versuchen, Veränderungsbedürfnisse zu erkennen und anzuregen. Zusammen mit den Klienten hoffen wir, dass es ihnen gelingt, einiges davon in ihrem Alltag umzusetzen. Davon hängt schliesslich der Beratungserfolg ab. Es gibt aber auch Fragestellungen bei denen es mehr um Begleitung, Unterstützung und zusammen eine Situation aushalten lernen geht.

Besonders hilfreich ist die Tatsache, dass wir beim triangel Menschen in unterschiedlichen Settings sehen können: Sei es als Familie, als Paar oder auch als Einzelperson. So können im Rahmen einer Familienberatung auch zu einem späteren Zeitpunkt Fragen des Paares erörtert werden. Nicht selten stellen sich z.B. Schwierigkeiten in der Autonomieentwicklung der Kinder/Jugendlichen auch als Problem der fehlenden

Perspektive des Paares dar, oder auch die Angst vor dem Alleinsein eines Elternteils. Gerade dieser Wechsel der Betrachtung zum Problem ist enorm hilfreich. So geht es eigentlich nicht um die Pathologie des Sohnes oder der Tochter, sondern in systemischer Sichtweise darum, wer muss welche Schritte machen, damit sich die Situation löst? Für wen wäre was hilfreich?

Ausblick: Ich freue mich auf eine neue Herausforderung: von einer Nusschale zu einem Ozeanriesen. So kommt mir der Wechsel vor, wenn ich an meine neue Stelle im Paraplegiker Zentrum in Nottwil denke. Statt deren acht, wie beim triangel, arbeiten in Nottwil über 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in verschiedensten Bereichen unter einem Dach! Ich bin sehr gespannt, was mich dort erwartet!

In diesem Sinne verlasse ich unseren triangel mit einem lachenden und auch einem weinenden Auge. «Es isch schön gsie hie, jetzt chunnt aber öppis Neuis! Tschüss zäme!»

Andreas Hegi



SCHULDENBERATUNG

«Loslassen» in der Schuldenberatung

Innerhalb der Schuldenberatung kommt der Phase der Budgeterstellung eine grosse Bedeutung zu. Zusammen mit der Klientin erstellt die Beraterin ein vollständiges Haushaltsbudget. Jeder Ausgabeposten wird erhoben, gegenüber einer Zielgrösse bewertet und kurz diskutiert. Und siehe da: Plötzlich ergeben sich Einsparungspotentiale, die sich Frau/Mann nie hätte vorstellen können.

Diese sind aber regelmässig mit einer Verhaltensänderung verbunden. Die Klientin mit oder ohne Familie ist gefordert, sich von zementierten Strukturen zu lösen, liebgezwungene «Mödeli» abzulegen – sprich loszulassen.

Warum nicht den Znünisandwich von zu Hause mitnehmen und auf das Feierabendbier verzichten?
Oder der Kollegin die aktuellsten Neuigkeiten in einem sms mitteilen, anstatt ein längeres Gespräch in ein anderes Telefonnetz führen?
Haben Sie die Zürich Vitaparcours

in Baar, Cham, Rotkreuz, Steinhausen oder Unterägeri schon mal besucht?

Die Kündigung des Fitnessabos ist schnell erledigt und viel Spass an der frischen Luft ist Ihnen garantiert!

Auch wenn es Ihnen finanziell gut geht und Sie keinen Liquiditätsengpass haben: Wagen Sie mal die Probe und spielen Sie unter www.triangel-zug.ch/Schuldenberatung/Downloads/...

das Haushaltsbudget durch. Stellen Sie sich diesem spannenden Prozess und hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten. Wenn Sie Verhaltensänderungen bewusst umsetzen, werden Sie feststellen: Loslassen wirkt enorm befreiend und schafft Raum für Neues!

Fazit der Geschichte: Auch die neuen Gewohnheiten sollten bei Gelegenheit wieder hinterfragt werden und allenfalls über Bord geworfen werden: Halt wieder loslassen!

Mark Peyer

Broschüre: Geld im Griff

Mit unserer neuen Broschüre «Geld im Griff» wollen wir Menschen in veränderten Lebenssituationen für das Thema Geld sensibilisieren. Bei Lebensübergängen, z.B. wenn ein Kind geboren wird, wenn Arbeitslosigkeit eintritt oder es zur Scheidung kommt kann es schnell geschehen, dass der Überblick über die Finanzen verloren geht. Unsere Broschüre soll mithelfen, Verschuldung oder Überschuldung zu verhindern. Dadurch kann die eigene Handlungsfähigkeit erhalten bleiben und der Glaube daran, dass die Unsicherheiten, welche zu Lebensübergängen gehören, gemeistert werden können.

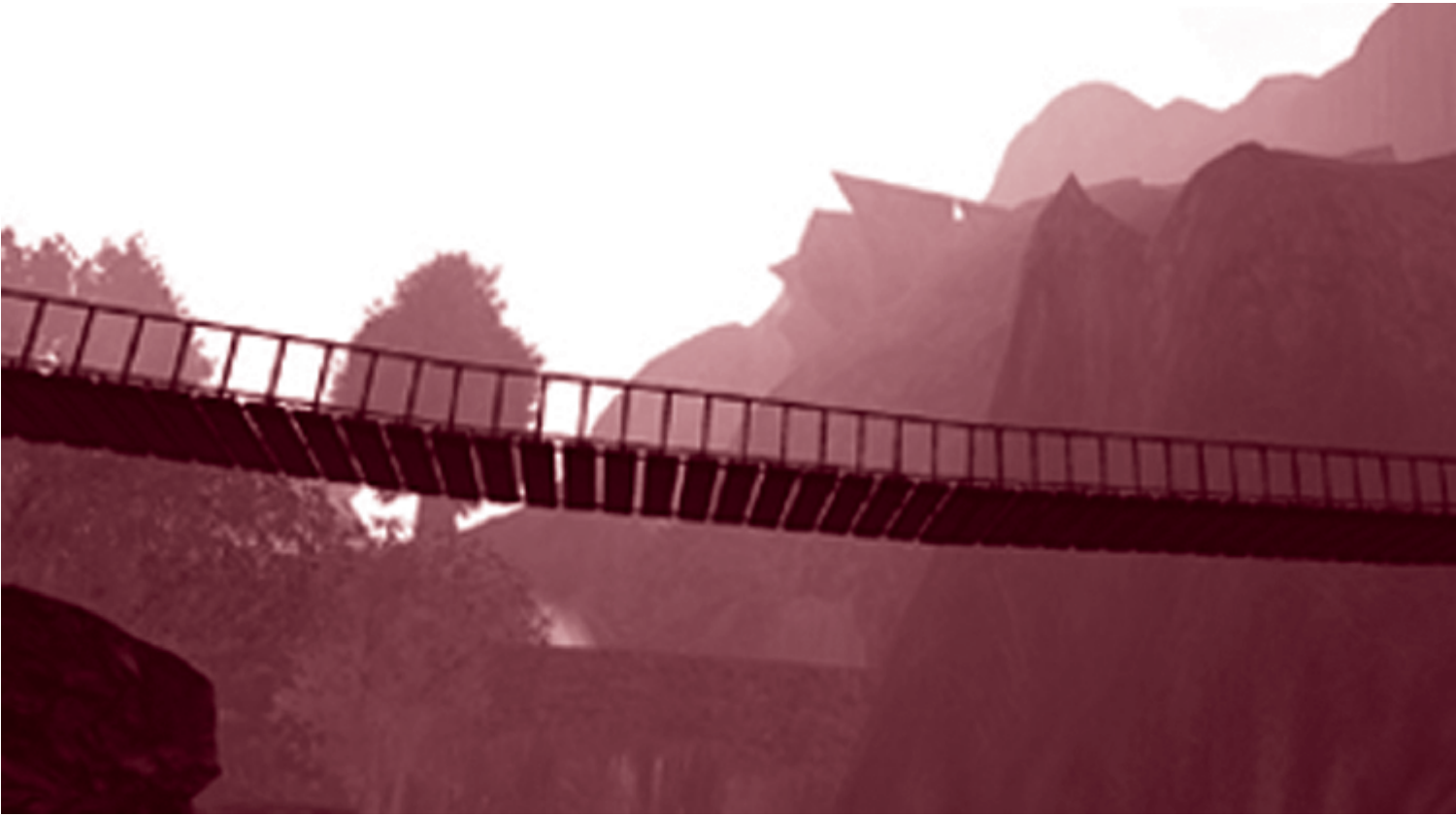
Wann kann der Umgang mit Geld eine Herausforderung werden?

Was ist in solchen Situationen zu beachten?

Welches sind die Gefahren im Umgang mit Geld?

Auf diese Fragen wollen wir mit unserer Broschüre eine Antwort geben.

Esther Lustenberger



AUS DER PRAXIS

Loslassen – «wer loslässt, hat zwei Hände frei» (asiatisches Sprichwort)

Oft bekommt man von Freunden den Rat, man müsse nur loslassen, dann komme alles von alleine. Wenn das Leben im Fluss ist und alles scheinbar leicht läuft, ist dies leicht gesagt. Doch was ist, wenn wir in einer Krise stecken, uns die Angst lahm legt, wir nicht wissen, was wir loslassen sollen oder die Trauer oder Enttäuschung um etwas allzu gross ist?

Loslassen ist ein Prozess, der oft sehr schmerzhaft und langwierig ist. Manchmal ist uns auch gar nicht bewusst, was wir denn loslassen sollten, da Einstellungen oder Überzeugungen so selbstverständlich geworden sind, dass wir uns gar nicht vorstellen können, dass das Problem damit zu tun haben könnte.

In der Beratung nehmen wir uns die Zeit und den Raum herauszufinden, was für Denkstrukturen, Gefühle und Verhaltensweisen uns im Kreise bewegen lassen, wie Dinge zusammenhängen und weshalb es so schwierig aber auch wichtig ist, gewisse Vorstellungen, Träume, Menschen oder Situationen loszulassen.

Was passiert, wenn wir nicht loslassen können?

Nicht loslassen bedeutet, in einer Situation zu verharren, die unserer psychischen und/oder körperlichen Gesundheit schadet und/oder uns daran hindert, unsere Fähigkeiten auszuschöpfen. Dies kann sein, dass wir in der Trauer um einen verstorbenen Partner verharren, in Schuldgefühlen wegen eines Fehlers, in Gefühlen des Verletztseins, in Forderungen anderen gegenüber, im Hadern, dass die Welt ungerecht ist oder in krankmachenden Verhaltensmustern oder Situationen. Leben bedeutet aber sich wandeln – und das heisst, dass man sich immer wieder von Menschen und Orten, von Gedanken und Wünschen verabschieden muss. Wenn wir an Dingen festhalten, die schon längst verloren sind, berauben wir uns unserer Lebenskraft.

Symptome des Nicht-Loslassen-Könnens sind z.B.:

Anspannung, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Gedankenkreisen, Selbstablehnung, Konzentrations-, Merkfähigkeitsstö-

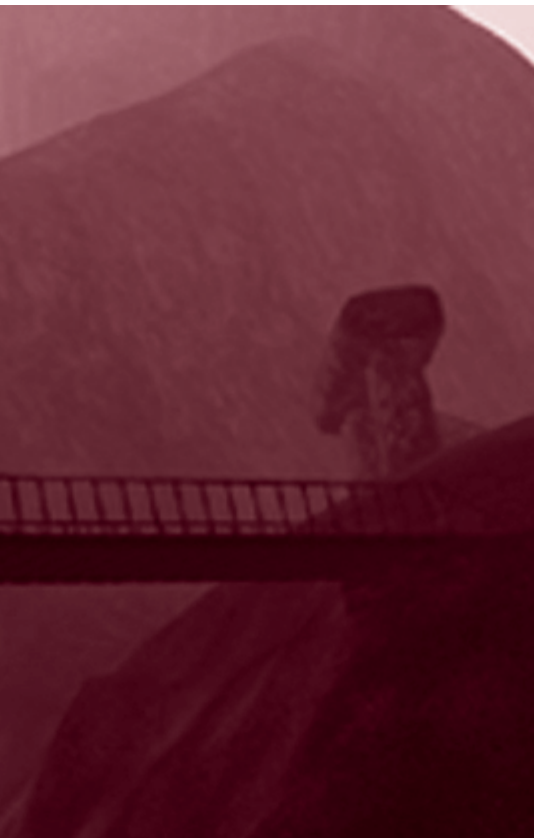
rungen, Wut- und Hassgefühle, Suchtverhalten, Depressionen

Was bedeutet Loslassen?

Loslassen können ist eine Form der Anpassung an ein Ereignis oder eine Situation. Wir akzeptieren, dass uns etwas widerfahren ist, das unseren Wünschen widerspricht. Es kann aber auch beinhalten, dass wir Abschied nehmen von grossen Lebensplänen oder überhöhten Ansprüchen. Eine Schwierigkeit des Loslassens besteht darin, dass Gefühle der Angst uns überwältigen können, bei der Vorstellung etwas Gewohntes gegen etwas noch Unsicheres einzutauschen. Grosse Lebenspläne loszulassen ist oft schwierig mit unserem Selbstkonzept zu vereinbaren und kann mit Resignation verwechselt werden. Doch loslassen bedeutet nicht aufgeben, sondern unsere Pläne und Wünsche zu überdenken und Raum für Passenderes zu machen.

Wie lernt man loszulassen?

Unsere gesamte Aufmerksamkeit galt bisher diesem belastenden Ereignis. Unsere Gedanken kreisten wie



OEKUMENISCHE WEGBEGLEITUNG

Fortbildung «heilsame Gespräche führen»

ein Karussell darum, was dazu führte, dass wir immer wieder dieselben negativen Gefühle erlebten. Wenn wir loslassen, entscheiden wir uns, unseren Blick weg von der uns belastenden Situation nach vorne zu richten. Wir machen uns bereit, die Vergangenheit/die Situation zu akzeptieren, ohne dass wir sie gutheissen müssen. Doch wir hören damit auf, Dinge oder Ereignisse erzwingen zu wollen, die sich unserer Kontrolle entziehen. In der Beratung helfen wir, diese Vorgänge bewusst zu machen. Wir bieten Raum, sich diesen immer wiederkehrenden negativen Gefühlen zu stellen, sie aufzulösen und wieder Vertrauen zu finden, dass es eine Lösung gibt. Wir zeigen auf, wie sie Ihre Gefühle beeinflussen können. Die behutsame Suche nach neuen Möglichkeiten und Perspektiven, für die sich ein Weitergehen lohnt und die neue Lebenskraft ermöglicht, ersetzt nach und nach die destruktiven Denk- und Verhaltensweisen. Und auf einmal erscheint das Loslassen ganz natürlich.

Claudia Bugmann

Seit mehr als zwanzig Jahren begleiten freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen beider Landeskirchen des Kantons Zug, ältere, einsame und kranke Menschen.

Im Rahmen der jährlichen Fortbildungsveranstaltung der kantonalen Wegbegleitung Zug, durften die triangel Beratungsdienste in vier Gemeinden einen Tag zum Thema «heilsame Gespräche führen» gestalten. Der Fortbildungstag wurde in den Gemeinden Steinhausen, Hünenberg, Zug und Baar rege besucht. Die jeweils über 20 Teilnehmenden waren im Alter von dreissig bis achtzig Jahren. Einige waren seit über zwanzig Jahren als WegbegleiterInnen unterwegs, andere hatten ihren ersten Einsatz noch vor sich.

An dem ganztägigen Fortbildungstag wurden verschiedene Grundlagen und Techniken der Gesprächsführung angeschaut und aufgefrischt. Ausserdem wurde ein Fokus auf Lösungsansätze und mögliche Vorgehensweisen bei schwierigen Gesprächssituationen gesetzt. Ebenfalls

setzen wir uns mit dem Thema der Selbstsorge auseinander.

Es war uns wichtig am Fortbildungstag eine gute Mischung zwischen Theorie und Übungen anzubieten. Die Gestaltung des Tages stellte aufgrund der unterschiedlichsten Wissens- und Erfahrungsstände der Wegbegleiter auch für uns ReferentInnen eine grosse Herausforderung dar. Ganz im Sinne unserer systemischen Arbeitsweise war es uns wichtig, nicht als ExpertInnen aufzutreten, sondern den Tag in Zusammenarbeit und im Austausch mit den Teilnehmenden zu gestalten und uns auf jeweilige Bedürfnisse einzustellen. Aus den positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden dürfen wir schliessen, dass es uns gelungen ist, den Fortbildungstag anregend und interessant gestaltet zu haben.

Herzlichen Dank allen WegbegleiterInnen für die aktive Beteiligung und Mitgestaltung und den Organisatoren für die einwandfreie Vorbereitung dieser Tage.

Natascha Zumbühl



AUS DER OPFERBERATUNG

Gemeinsam gegen Gewalt – Podiumsdiskussionen

Jugendgewalt: Das Thema ist in aller Munde und beschäftigt auch die Zuger Bevölkerung. Der Kanton Zug lancierte deshalb das Projekt «Gemeinsam gegen Gewalt».

Die Aktion «Gemeinsam gegen Gewalt» soll Mut machen, nicht wegzusehen, wenn jemandem physische oder psychische Gewalt angetan wird. Sie soll ermuntern, sich dagegen zu wehren und sich für die Schwächeren einzusetzen.

Verschiedenste Projekte dienen der Gewaltprävention und tragen zur besseren Gewaltbekämpfung bei. «Gemeinsam gegen Gewalt» verstärkt die Zusammenarbeit aller Akteure im Jugendbereich und fördert das Bewusstsein für die gemeinsame Verantwortung für einen gewaltfreieren Umgang miteinander.

Immer öfter hören wir von jugendlichen Gewalttaten. Auf Schulhausplätzen, Bahnhöfen, auf der Strasse und in privaten Bereichen bedrohen, verletzen oder töten junge Menschen

ihre Mitmenschen – oft ohne triftigen Grund. Die Betroffenheit ist gross, die Ohnmacht ebenfalls. Jede Gemeinde hat ganz spezifische Probleme mit Jugendgewalt – versteckte Aggression oder offene skrupellos ausgeübte Gewalt.

In einem Projekt, welches von der «IG für eine gewaltfreie Jugend» lanciert wurde, wirkt auch die triangel Opferberatung mit.

Im Rahmen von Podiumsgesprächen zwischen Gemeindevertretern, Schulvertretern und Fachleuten der Jugendarbeit in den einzelnen Gemeinden werden die Probleme aufgezeigt, Ursachen und Lösungsansätze diskutiert.

In einem einleitenden Referat stellt Karl Walker, Kommandant der Zuger Polizei, das Projekt «Gemeinsam gegen Gewalt» vor und dokumentiert mittels statistischen Grafiken, wie die aktuelle Situation bezüglich Jugendgewalt im Kanton Zug aussieht.

Im Anschluss an die Podiumsdiskussion

können die Besucher Fragen an die Podiumsteilnehmer stellen.

Häufig ist der Fokus, sowohl bei der Diskussion als auch bei der Fragerunde, auf mögliche Präventionsmassnahmen oder auf den Umgang mit den Tätern gerichtet.

Den oftmals jugendlichen Opfern gibt jeweils Rolf Nölkes mit seinem Schlussplädoyer eine Stimme. Er zeigt auf, welche traumatischen Auswirkungen die Gewalttaten auf die jugendlichen Opfer haben können und wie sie sich im Verlauf des Strafverfahrens fühlen.

In den Gemeinden Zug, Rotkreuz, Neuheim, Unterägeri und Hünenberg wurden diese Diskussionen bereits erfolgreich durchgeführt.

Weitere Termine sind:

4. April in Walchwil

9. Juni in Cham

8. November in Steinhausen

Zeit und genauer Veranstaltungsort werden noch bekannt gegeben.

Rolf Nölkes



Nadia Toma Signer mit jugendlichen Besuchern der Wanderausstellung «Im Fall».

Foto: Beat Ghilardi

PROJEKTTAG

«Im Fall» – Wanderausstellung

Im Europäischen Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung 2010, lancierte die Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS eine Wanderausstellung über die Sozialhilfe in der Schweiz. Auch im Kanton Zug, wo die Ausstellung von allen Gemeinden und des Kantons mitgetragen und finanziell unterstützt wurde, konnte die Sozialhilfe zum öffentlichen Thema gemacht werden.

Die Ausstellung, welche Mitte Juni in Zug während vier Tagen auf dem Bundesplatz gastierte, konnte besucht und erlebt werden. Um das Verständnis für Menschen, welche auf öffentliche Unterstützung angewiesen sind, zu fördern, wurden verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung gestellt. Ein Computerspiel führte auf eine virtuelle Einkaufstour mit dem von der Sozialhilfe gewährten Grundbedarf oder eine Sockelskulptur zeigte statistische Zahlen und Fakten zur Sozialhilfe und Armut in

der Schweiz auf. Sehr eindrücklich wurde mittels aufgeklebten Schritten, ein möglicher Lebensweg aufgezeigt, der nicht ganz linear verlief und wie es zum Gang zur Sozialhilfe kommen kann.

Während dieser vier Tage stellten diverse soziale Institutionen sich und ihre Tätigkeit den Passanten vor. Am Donnerstag war die triangel Schuldenberatung vor Ort. Mittels eines Umfragebogens – «Welcher Geldtyp sind Sie?» – sind wir mit Passanten und Besuchern ins Gespräch gekommen. Die Testauswertung zeigte auf, ob eine Schuldengefährdung vorhanden ist. Dabei ergaben sich interessante Gespräche und wir konnten unsere Beratungstätigkeit näher bringen. Da viele Schulklassen die Ausstellung besuchten, war es für uns eine gute Gelegenheit, uns auch diesem jungen Publikum vorstellen zu können.

Nadia Toma Signer

SEMINAR

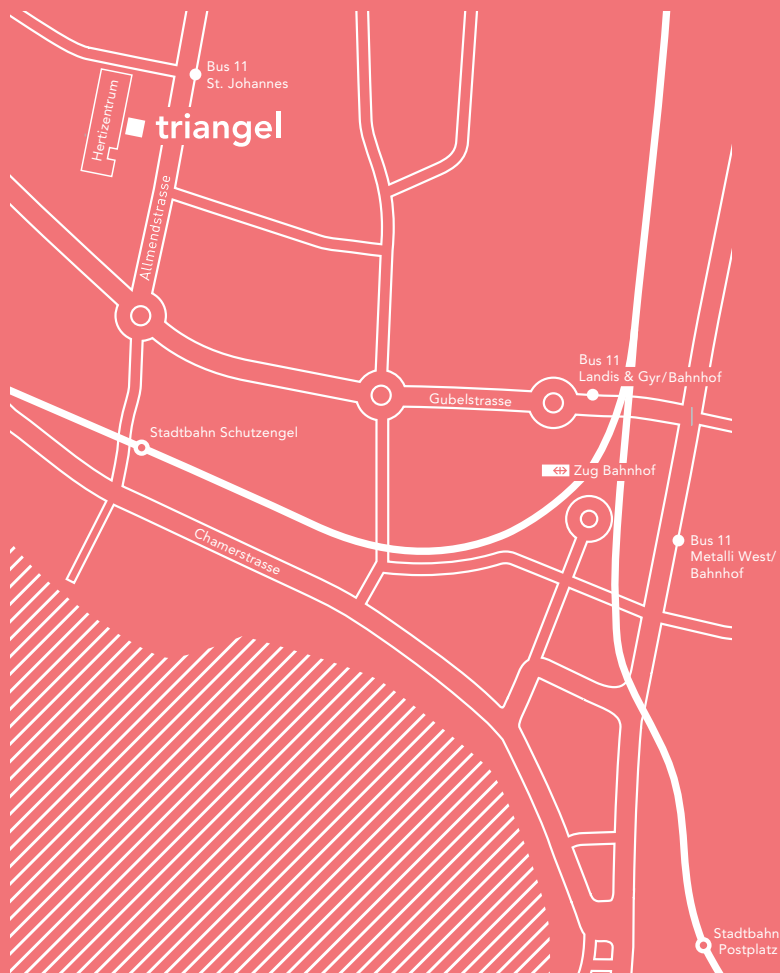
Zuger Eheseminar 2011

An einem Seminartag werden die Themen Partnerschaft, Beziehung und Sexualität sowie Kirche, Religion und Ehe behandelt.

Das Seminar soll Anregungen für die Gestaltung der Beziehung geben und eine Plattform bieten, wo sich Paare untereinander austauschen. Partnerschaften werden auch geprägt durch Einflussfaktoren aus den Herkunftsfamilien. Jede Familie hat ihre eigene Kultur. Die triangel Berater/innen gestalteten deshalb eine Seminareinheit unter dem Titel «Zwei Kulturen treffen aufeinander – und was das alles so mit sich bringt».

So. 27. Februar (bereits durchgeführt),
Sa. 12. März,, Sa. 26. März
 Auskunft und Anmeldung:
 Kath. Pfarramt St. Martin
 6340 Baar, Tel. 041 769 71 40

triangel – der Zeitpunkt ist immer richtig



triangel
Beratungsdienste
Hertizentrum 6
Postfach 3466
CH-6303 Zug

T 041 728 80 80
F 041 728 80 70
info@triangel-zug.ch
www.triangel-zug.ch