

Was die Jahreslosung 2015 der Christenheit ans Herz legt, ist tägliche Aufgabe für unsere Beratungsarbeit: „Nehmt einander an wie Christus uns angenommen hat“ (Römer 15,7)! Toleranz und Respekt gegenüber Menschen mit anderen Ansichten und Lebensweisen sind eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Beratung. Toleranz ist allerdings nicht mit Gleichgültigkeit zu verwechseln, sie bedeutet ertragen, aushalten und sich gegenseitig wertschätzend und respektierend begegnen. Der Massstab dazu ist nicht die Sympathie, sondern die Annahme, wie sie Christus vorgemacht hat. Dies ist wichtig für die Beratungsarbeit aber auch für das Zusammenleben von Menschen überhaupt.

Natürlich gibt es Unterschiede in der Persönlichkeit, Unterschiede in der Bewertung von Ereignissen, Unterschiede in der Sprache, in der Art, wie und wann etwas gesagt wird, Unterschiede in der Herkunft. All das kann Menschen auseinanderbringen. Das Annehmen, wie Christus dies getan hat, baut Brücken über sich öffnende Gräben, sucht zu verstehen und zu entdecken und bejaht den gemeinsamen Weg. Der Kernpunkt ist die innere Haltung zueinander. Und wenn wir dies mit einer guten Portion Humor tun können, ist das Glück recht nahe!

Annehmen schliesst intensive Diskussionen und engagierte Gespräche ein, aber auch die Bereitschaft zu verzeihen und zu vergeben, wo Dinge falsch gelaufen sind. Christsein bedeutet nicht, keine Fehler mehr zu machen, es bedeutet vielmehr, Vergebung erbitten und gewähren zu können. Und wer immer wieder aufräumt und entsorgt, der kann ohne unnötigen Ballast durchs Leben gehen, der ist frei und bereit für die Zukunft.

### **Beratungsstatistik**

Obschon die einzelnen Eckwerte im Jahr 2015 leicht zurückgingen, festigte sich der Aufwärtstrend im Vergleich zu den letzten fünf Jahren deutlich. Die Anzahl Beratungsgespräche ging nach einem grossen Anstieg von 471 auf 621 im Vorjahr auf 563 Gespräche zurück. Der Durchschnitt der Gespräche pro Monat lag bei 46.92 (Vorjahr 51.75). Im Berichtsjahr erhielten wir 44 (Vorjahr 57) Neuanmeldungen. Die Beratung konnte mit 70 Personen oder Paaren (Vorjahr 48) abgeschlossen werden. Der Anteil der Paarberatungen nahmen im Berichtsjahr auf 24.47% zu (Vorjahr 19.02%). Die Einzelberatungen kamen auf einen Anteil von 75.18% (Vorjahr 80.81%). Pro Monat begleiteten wir im Durchschnitt 47 Personen oder Paare (Vorjahr 51).

### **Entwicklungen**

Das Kursangebot der Sela umfasste acht Kurse und zwei Gesprächsgruppen. Silvia Gerber erarbeitete wiederum einen von Frédéric Giger gestalteten Kursprospekt. Das Angebot reichte von Hochsensibilität, über Burnout, Paardynamik, Depression bis hin zu Konflikten am Arbeitsplatz und Vorbereitung auf die Pensionierung.

Im Berichtsjahr beschäftigten wir uns im Stiftungsrat und im Team mit der Qualitätssicherung der Beratung und der internen Abläufe. Alle für die Stiftung Sela wichtigen Dokumente werden neu geordnet und zugänglich abgelegt. Die Beratungsqualität wird durch Supervision und persönliche Weiterbildungen der Beratenden weiter gestärkt. Die internen Abläufe werden in den nächsten Monaten optimiert.

Die erste Phase des Projektes „Netz“ fand mit dem Zwischenbericht seinen Abschluss. Der Stiftungsrat wird das Ziel, die Vernetzung der Sela zu stärken, in geeigneter Form weiterführen.

Die Sela Homepage ist ein guter Ort, wo sich Interessierte über unsere Angebote und Aktivitäten informieren können. Unser Facebook „Fanclub“ wuchs im letzten Jahr auf über 100 Personen an.

Die Sela ist auf dem Suchportal local.ch zu finden und auch im gelben Infolblatt der Stadt Aarau und von Buchs AG. Die Sela News erschienen drei Mal. Für die Redaktion ist Theddy Probst verantwortlich. Beat Amrein korrigiert den Text und Frédéric Giger gestaltet die Sela News. Ruth Rüeeggler leitet das Versandteam. Wir danken allen Freiwilligen ganz herzlich für ihre Mitarbeit!

Seraina Hintermann trat in der Fernsehsendung „Fenster zum Sonntag“ auf. Der Beitrag wurde im August mit dem Titel „Diagnose Unheilbar“ auf SRF zwei ausgestrahlt.

Peter Bosshart erledigte die Sekretariatsarbeiten und Anita Job besorgte die Buchhaltung ehrenamtlich. Ihnen gebührt ein grosser Dank!

### **Tag der offenen Tür**

Der Tag der offenen Tür von Freitag, 6. November 2015, stand unter dem Thema „Vorwärts leben“. Silvia Gerber gestaltete eine Einstimmung ins Thema. Seraina Hintermann referierte über „Lebe heute und denke morgen an das Gestern“ und Theddy Probst über „Ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt“. Die Räume füllten sich schon bald nach der Türöffnung mit vielen Besuchern. Das Küchenteam des Effingerhortes in Holderbank verwöhnte unsere Gäste mit einem feinen Apéro. Die gelöste und heitere Stimmung bleibt uns in guter Erinnerung. Der Bericht über unseren Anlass erschien in verschiedenen Zeitungen.

### **Personelles**

Im Frühsommer 2015 publizierten wir in den Sela News und später auf Livenet und Leader.ch ein Inserat, mit dem wir eine Beraterin/Therapeutin zur Ergänzung unseres Teams suchten. Aus den eingegangenen Bewerbungen luden wir fünf Personen zu einem Kennenlernetreffen ein. Ende Jahr war der Antrag zur Wahl von drei Beraterinnen bereit zur Beschlussfassung durch den Stiftungsrat.

Unabhängig von unserem Inserat waren wir seit mehreren Monaten im Gespräch mit Hans-Ruedi Hauser. Er ist Sozialdiakon in der reformierten Kirchgemeinde Brittnau und beschäftigt sich seit Jahren mit Seelsorge und Beratung. Am 1. Dezember 2015 begann seine Mitarbeit im Team der Sela.

Im September teilte uns Silvia Gerber ihre Kündigung auf Ende Jahr mit, um Freiraum für eine Weiterbildung zu bekommen. Silvia Gerber arbeitete seit dem 1. September 2010 teilzeitlich als individualpsychologische Beraterin bei uns. Mit ihr kam frischer Wind in die Sela. Silvia Gerber übernahm die Verantwortung für die Kurse und Gesprächsgruppen und entwarf den Kursflyer, bot selber Kurse zur Lebensmitte und Hochsensibilität an, setzte sich für die Vernetzung der Sela ein und regte eine Diskussion über Qualitätssicherung an.

Zum Team gehören weiterhin Seraina Hintermann, lic. phil. hist. Logo- und Psychotherapeutin, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Alexander Haus, diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS und Logotherapeutischer Berater in Ausbildung und Pfr. Theddy Probst, Doctor of Ministry in Counseling, der auch die Beratungsstelle leitet.

### **Supervision**

Ruth Kohli, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Supervisorin, begleitete das Sela Team in Bezug auf Fallsupervision und trug so einen wesentlichen Beitrag zur Sicherung der Qualität in der Beratung bei. Die Supervision wird vom Team geschätzt.

### **Stiftungsrat**

Der Stiftungsrat behandelte unter dem Präsidium von Peter Bosshart in fünf Sitzungen die normalen Geschäfte. Wichtige zusätzliche Themen waren die Erweiterung des Stiftungsrates, die Anstellung der neuen Mitarbeitenden, die Fi-

nanzen, die Vernetzung der Sela, die Qualitätssicherung und die weitere Entwicklung der Sela.

Seit August wirkt Heidi Sommer im Stiftungsrat der Sela mit. Sie leitet seit vielen Jahren das RehaHaus Effingerhort in Holderbank AG. Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit ihr.

### **Freiwilligenarbeit**

Auf Anregung von Anita Job bemühten wir uns, einen Überblick über die Freiwilligenarbeit, die für die Sela geleistet wird, zu gewinnen. Insgesamt wurden ungefähr beachtliche 370 Stunden eingesetzt: für das Sekretariat (ca. 76h), die Buchhaltung (ca. 85h), Reinigung und Unterhalt (ca. 56 h), das Einpacken der Sela News (ca. 30h), Korrektur der Sela News (ca. 10h), im Stiftungsrat (ca. 70h) und am Tag der offenen Tür (ca. 50h). Wir sind beeindruckt und danken unseren Freiwilligen ganz herzlich für ihre Mitarbeit!

### **Dank**

Wir danken dem Freundeskreis der Sela sehr herzlich für das Mittragen im Gebet und für die finanzielle Unterstützung. Ohne Zuwendungen und Spenden könnte die Sela, wie die Jahresrechnung deutlich zeigt, ihre Arbeit nicht tun. Wir danken auch den Kirchgemeinden herzlich, die uns mit einer Kollekte oder einem Beitrag unterstützt haben.

Herzlich danken wir Beat Amrein für die Korrektur der Sela News, Frédéric Giger für die gefällige Gestaltung der Sela News und des Kursflyers, Ruth Tobler für den Unterhalt der Räume und der technischen Geräte und für die Akzente wie Schokolade zum Kaffee oder Orchideen und Ruth Rüegger und dem Versandteam für das Einpacken der Sela News. Weiterhin schmücken Bilder von Susanne Lemberg, Nelly Neuschwander und Martin Lüscher die Wände der Beratungsstelle. Wir danken ihnen für das Ausleihen der Bilder.

Auch in Zukunft bleiben wir auf Spenden und Zuwendungen angewiesen. Herzlichen Dank für alles Mittragen!

Aarau, 14. April 2016