

## In eigener Sache

Seit vergangenen Sommer bieten wir „Den Alltag meistern“ - Beratungen in schwierigen Lebenssituationen an. Von Beginn weg ist das neue Angebot gut angelaufen. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv. Dagmar Härle, Coach, Gesprächs- und Traumatherapeutin versteht es, einfühlsam auf die Ratsuchenden einzugehen, Probleme zu sortieren, wertvolle Impulse zu geben und pragmatische Wege aufzuzeigen. Nebst einem ersten Erfahrungsbericht über das Coaching finden Sie in diesem Bulletin weitere Beiträge zu aktuellen Themen wie Mediation, Ess- und Tischkultur und zur Frage *‘Haben Engel Bauchnabel?’*.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und vergnügte Sommerlektüre und grüssen Sie herzlich.

Jeannette Stadler-Geissmann

## Aktuelles

### „Den Alltag meistern“: Erste Erfahrungen zum Angebot

Seit Juli 2009 biete ich bei frauenplus Baselland einstündige Beratungen für Menschen an, die unter dem Eindruck stehen, ihren Alltag nicht mehr meistern zu können. Am Anfang steht die Schilderung der Gesamtsituation. Da kommen berufliche, private, finanzielle, rechtliche und soziale Themen auf den Tisch und nicht selten fliessen dabei Tränen, weil es sich für die Ratsu-

chenden so ausweglos anfühlt.

Ich möchte ein Beispiel schildern, wie eine solche Stunde ablaufen kann: Eine junge Frau, Anfang 30, kommt in die Beratung. Nachdem wir beide Platz genommen haben, bitte ich sie, mir ihre Situation zu schildern, während ich mir Notizen mache, zum einen, um den Überblick zu behalten, zum anderen, weil die Situation dadurch fassbarer wird und sich nicht mehr so ohnmächtig anfühlt. So können wir nach der Schilderung oft für manche Problembereiche bereits erste Schritte zur Lösung erkennen.

Sie erzählt lebhaft: „Ich habe einen kleinen Sohn, er ist 4 Jahre alt. Ich lebe mit meinem Freund zusammen, der jedoch nicht der Vater des Kindes ist. Immer häufiger kommt es zu Problemen und Streitigkeiten, weil er sich von dem Kind gestört fühlt. Er hat gedroht, mich aus der Wohnung zu schmeissen. Die haben wir aber beide zusammen gemietet. Ich will mich aber nicht trennen, wir sind schon 2 Jahre zusammen und ich möchte, dass sich das wieder einrenkt. Ich arbeite nur 50 %, da ich ja meinen Sohn noch betreuen muss. Dessen Vater weigert sich seit einem Vierteljahr, Unterhalt zu bezahlen und ich habe sehr wenig Geld. Bisher habe ich noch nichts unternommen, ihn nur immer wieder gebeten, endlich das Geld zu zahlen. Um das Kind kümmert er sich nicht. Die Stelle, an der ich arbeite, ist sehr anstrengend, schlecht bezahlt. Eigentlich

Inhalt Ausgabe 2/2010	Juli 2010
In eigener Sache	1
Aktuelles	1
Mitgliederzuschriften	3
Veranstaltungen frauenplus Baselland	4

habe ich Krankenschwester gelernt, arbeite jetzt jedoch als Putzfrau.“

Nachdem die junge Frau geendet hat, gehen wir Schritt für Schritt gemeinsam die Problembereiche durch und prüfen, was Priorität hat und was warten kann. Nicht alles kann und nicht alles muss sofort gelöst werden. Was ist das Vordringlichste? Der Geldmangel. Sie fühlt sich total abhängig von ihrem Freund, vor allem wegen der misslichen finanziellen Lage. Ich schreibe ihr die Nummer der Rechtsberatung von frauenplus Baselland auf, wo sie die juristische Seite des nicht bezahlten Unterhalts klären kann. Auch die Frage ob ihr Freund sie auf die Strasse setzen kann, kann sie dort rechtlich abklären.

Was ist noch wichtig? „Ich würde gerne wieder als Krankenschwester arbeiten, habe aber wegen der ganzen Situation keinen Mumm, mich um die Bewerbung zu kümmern.“ Ich rate ihr, die Unterlagen für eine Bewerbung zusammen zu suchen und sich dann Hilfe bei professionNELLE - Kontaktstelle Frau + Arbeit - zu holen, die Frauen unterstützt, beruflich wieder Fuss zu fassen. Den Flyer mit der Kontaktadresse gebe ich ihr mit.

Wir sprechen auch über ihre Stärken, ihre Ressourcen und Gelingendes und Gelungenes. Häufig vergisst man in solchen Situationen, dass es Stärken und Nährendes neben all dem Schwierigen gibt. Meine Grundhaltung ist, dass jeder Mensch über Stärken und Ressourcen verfügt und genau diese braucht er, um aus einer festgefahrenen Situation herauszukommen. „Die Gespräche mit meiner Schwester sind wichtig für mich“, sagt sie „und dass die Tagesmutter, bei der mein Kind ist, so flexibel und nett ist und es gerne dort ist. Und“, kommt es zögerlich „dass ich ganz schön stur und hartnäckig sein kann und, wenn`s drauf ankommt, viel Ausdauer habe.“

Die Stunde ist um – wie immer viel zu schnell. Am Ende frage ich die junge Frau: „Was von all dem Besprochenen ist für Sie wirklich hilfreich gewesen?“ „Nun, dass ich was tun muss ist nicht neu, das wusste ich schon vorher. Aber die Adressen, wohin ich mich wenden kann, geben mir Sicherheit. Und auch, dass ich die nächsten er-

sten Schritte kenne und dass Sie mich an meine Stärken erinnert haben. Ich fühle mich nicht mehr so verwirrt und alleine.“

Dagmar Härle, Coach

## **Mediation statt Gericht – Konflikt gemeinsam lösen**

Mediation ist ein Verfahren zur Lösung von Konflikten durch Verhandeln unter Leitung einer neutralen Drittperson. Die beteiligten Parteien werden von der Mediatorin oder dem Mediator darin unterstützt, eigenverantwortlich in freiwilligen und vertraulichen Verhandlungen ein einvernehmliches und – wenn nötig – auch rechtsverbindliches Ende ihrer Auseinandersetzung zu finden. Dabei entscheiden die Parteien selbst über ihre Möglichkeiten und Ergebnisse.

Als Neuheit soll das Mediationsverfahren ab dem 1. Januar 2011 gesetzlich verankert und als Alternative zum gerichtlichen Verfahren angeboten werden. Langwierige Gerichtsprozesse werden so vermieden und unnötige Kosten eingespart. Die hieraus freigeordneten Ressourcen werden vollumfänglich in eine für die Parteien zweckorientierte Zukunftsgestaltung eingesetzt. Eine durch Mediation erzielte Einigung stösst bei den Konfliktbeteiligten in der Regel auf grössere Akzeptanz als ein gerichtliches Urteil, da sie, im Gegensatz zum Gerichtsurteil, auf freiwilliger Basis entstanden ist und von den Parteien selbstständig erarbeitet wurde.

Heute schon wird Mediation vor allem bei Ehescheidungen, Erbstreitigkeiten oder in Wirtschaftskonflikten angewendet. Die Mediatoren verstehen sich dabei als Brücke zwischen den Konfliktparteien. Sie helfen den Parteien ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse innerhalb einer Konfliktsituation zu konkretisieren und dadurch selbstständig eine Lösung zur Beseitigung der Konfliktsituation zu finden. Das Ziel einer Mediation liegt im Abschluss einer für die Parteien verbindlichen Vereinbarung, die den Parteien entweder den Gang vor das Gericht erspart, oder die, wie es bei einer Scheidungskonvention der Fall ist, vom Gericht nur noch genehmigt werden muss.

Dieses Verfahren zeichnet sich dadurch aus, dass die Parteien nach Abschluss einer Mediation in der Regel wieder miteinander reden und eine für alle Beteiligten mögliche Form des gemeinsamen Umganges ausüben können. In der Praxis zeigt es sich sehr oft, dass Arbeitsverhältnisse oder ehemals problembehaftete Geschäftsbeziehungen dank einer erfolgreichen Mediation auf konstruktive Weise aufrecht erhalten werden können. Ehegatten sehen sich wieder fähig, das gemeinsame Sorgerecht konfliktfrei und zum Wohl der gemeinsamen Kinder auszuüben oder Mitglieder einer zerstrittenen Erbgemeinschaft finden wieder zu einer Familie zusammen.

Es ist zu begrüssen, dass diese nutzbringende Form der Konfliktbereinigung auch beim Gesetzgeber Akzeptanz gefunden hat. Die Haltung des Gesetzgebers lässt generell darauf hoffen, dass Konflikte inskünftig nicht mehr als lästige bis tragische Nebenerscheinungen zwischenmenschlicher Diskrepanzen in Kauf genommen, sondern als Chance zur Neugestaltung des gegenseitigen Umganges wahrgenommen werden.

Lic. iur. Claudia Sigel  
Advokatin und Mediatorin, Westenberg  
Partner, Advokatur & Mediation Basel und  
Liestal.

Frau Claudia Sigel gehört neu zum Rechtsberatungsteam von frauenplus Baselland.

---

## Mitgliederzuschriften

### Ess- und Tischkultur – neu oder wieder wachgerüttelt?

Stossen sie als Mutter, Tages- oder Grossmama beim Planen oder Kochen von Mittagessen für Kinder auch oft an ihre Grenzen?

Mir, als Letztgenannte geht es so und ich frage mich, woran dies liegt? Unsere Kinder sind kritisch (was ist noch im Hörnliauflauf drin?), wählerisch (ich mag Spaghetti, aber nur mit Reibkäse, ohne Sauce) oder

auch total abweisend (dies esse ich nicht). Ja, mit solchen Fragen, Vorlieben oder sogar klaren Entscheidungen werden wir konfrontiert. Dies ist gut so, einfach neu und gewöhnungsbedürftig, denn die heutige Erziehung baut auf Mitbestimmung.

Viele Mütter sind auf externe Mittagsverpflegung ihrer Kinder ein- oder mehrmals wöchentlich angewiesen. Dies braucht eine Vorbereitung im Elternhaus. Die Wertschätzung der genügend vorhandenen Lebensmittel, die Zubereitung der Speise, auch die gesundheitlichen Aspekte können den Kindern nicht früh genug vorgelebt und gesagt werden. Die Selbstbedienung im gewohnt prall gefüllten Kühlschrank zuhause vor oder nach dem Essen ist keine Lösung, denn bei Mittagstisch-Angeboten und bei Grosseltern funktioniert dies nicht. Mit dem Wissen, dass an einem reich gedeckten Tisch noch nie ein Kind verhungert ist, geht es nur mit einem strikten „es git, was es het“ und dem Verweis, dass allenfalls noch Früchte als Ergänzung vorhanden sind. Die Kinder sind in der Regel sehr anpassungsfähig.

Zum Glück ist seit kurzem eine Broschüre erschienen, die nicht nur auf die Ernährung von Kindern und Jugendlichen eingeht, sondern auch das Essverhalten mit Tischsitten und Regeln für Kinder (auch für Erwachsene) auflistet. Ich bin dankbar für das Geschriebene auf den letzten Seiten, das aufzeigt, dass konsequentes Essverhalten mit gegenseitigen Abmachungen (damit die Mitbestimmung funktioniert) immer noch Gültigkeit hat.

Die Gesundheitsförderung Baselland und die Fachstelle für Hauswirtschaft und Ernährung Ebenrain haben diesen Leitfaden verfasst mit dem Ziel, die Bedeutung des Essens aus ganzheitlicher Sicht zum gesundheitlichen Nutzen unserer heutigen Gesellschaft aufzuzeigen und darüber zu diskutieren.

Ursula Eichrodt

Die Broschüre ist kostenlos und kann im Sekretariat frauenplus Baselland oder bei den obgenannten Stellen bezogen werden.  
[www.gesundheitsförderung.bl.ch](http://www.gesundheitsförderung.bl.ch)  
oder  
[www.schnitzunddrunder.bl.ch](http://www.schnitzunddrunder.bl.ch)

## Haben Engel Bauchnabel?

Eine Buchbeschreibung

„Haben Engel Bauchnabel“ ist ein liebenswertes und vor allem humorvolles Buch, das man immer wieder gerne zur Hand nimmt, sei es zum Vorlesen im Freundeskreis oder auch zum selber Lesen und Schmunzeln. Geschrieben hat die Geschichten die Autorin Ruth Petitjean-Plattner aus Arisdorf.

Es sind vergnügliche, manchmal auch ernste, aber immer tiefsinnige Geschichten über himmlische und irdische Boten. Fast allen Geschichten begegnet die Autorin in ihren Unterrichtsklassen im Fach „Religion“ oder auch beim Zusammensein von Menschen jeden Alters. Als verbindendes Sinnbild lässt Ruth Petitjean den Gedanken, dass einer dem andern Engel werden kann, in ihre Erzählungen einfließen. Das Buch enthält auch fröhliche Mundartgedichte „für Engel und Bengel“. Zum Beispiel über das „Dreier-Schmützli“-Begrüßungsritual. Herrlich ist auch das Gedicht über „D Schuel friener und hütte“.

„Haben Engel Bauchnabel“ hat ein Erstklässler die Autorin Petitjean gefragt. Das hat bei ihr grosses Nachdenken ausgelöst. Dann kam das Schreiben und schliesslich das Buch mit diesem Titel. Und da Engel nicht nur an Weihnachten Hochbetrieb haben, sondern das ganze Jahr im Einsatz sind, ist ein Buch mit irdischen Engeln, andern geflügelten Wesen, Bengelchen im Schulzimmer und ein Abschnitt mit Angèle, ihrer Schwiegermutter, entstanden. Herrliche Geschichten zum Vorlesen. Oder vielleicht zum Vorlesen durch die Autorin. Denn Ruth Petitjeans Sprache ist vielseitig, sie hat spontan Kontakt zur Zuhörerschaft, Sie liest und erzählt ausdrucksvoll, augenblicklich ist man gefangen von den Geschichten, lebt mit und lacht wenn es humorvoll ist, wird nachdenklich bei ernstesten Erzählungen.

Zusammen mit ihrem Mann werden die Bücher im Eigenverlag herausgegeben.

Elisabeth Marti

„Haben Engel Bauchnabel“, Ruth Petitjean-Plattner, Verlag infra-text 4422 Arisdorf  
Mail: rup@infra.ch

---

## Veranstaltungen frauenplus 2010

### V o r s c h a u

**Mittwoch, 8. September 2010, 18.00 Uhr**  
frauenplus-Treffen mit Sozialwissenschaftler und Publizist Dr. h.c. Beat Kappeler zum Thema *Medien, Moden, Methoden*.  
Stadtsaal Liestal.

**Donnerstag, 2. Dezember 2010, 14.00 Uhr**

Adventsfeier mit Ursula Pfister Klein, Kunstmalerin. Aus Anlass seines 120-Jahresjubiläums lädt uns der Frauenverein Hölstein in die Rübmatthalle ein.

**Kurse** (Details siehe Beilagen)

### Moderne Vorstandsführung

Samstag, 23. Oktober 2010, 09 - 17 Uhr  
- Modul 1: Sitzungs- und Vereinsleitung  
- Modul 2: Protokollführung

### Literaturkurs 2/2010

Do 23.10./04.11./11.11./5.11.2010 jeweils  
14.15 - 16.00 Uhr

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

#### Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag/Dienstag/Donnerstag

von 14.00 bis 17.00 Uhr

und Mittwoch

von 09.00 bis 11.00 Uhr

Telefon 061 921 60 20 / Fax 061 921 60 02

**baselland@frauenplus.ch**

**www.frauenplus.ch**

Redaktion:

frauenplus Baselland

Büchelstrasse 6, 4410 Liestal

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:

September 2010