



BIF Beratungsstelle für Frauen
gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Tel. 044 278 99 99
info@bif.ch



Jahresbericht 2020
Achtsamkeit in der Beratung



Die BIF ist eine vom Kanton Zürich
anerkannte Opferberatungsstelle.

Inhalt

Tätigkeitsbericht	2
Neue Nähe	5
Präsenz und Akzeptanz	6
Achtsamkeit und Körperübungen	9
Betriebsrechnung und Bilanz	12
Budget 2021	13
Dank	14
Impressum	16

Tätigkeitsbericht 2020

Veränderungen

Welche Ironie! Ausgerechnet im Jahr 2020, das von einem Thema – Covid-19 – beherrscht wurde, hat sich das BIF-Team vorgenommen, das Thema «Achtsamkeit» auf die Jahresagenda zu setzen. Wir wussten, dass einige Veränderungen im Team auf uns zukommen würden und wollten achtsam mit unseren Energien und dem BIF-Spirit haushalten. Das gelang uns, trotz aller Widrigkeiten, erstaunlich gut. So konnten wir aktiv üben, wie Stressbewältigung durch Achtsamkeit funktioniert. Oder lernten Methoden der Selbstfürsorge für unsere Klientinnen. Einige Weiterbildungsinhalte konnten sogar live stattfinden. Kostbare Momente, das ganze Team gemeinsam zu erleben.

Unser Team ist letztes Jahr gewachsen, wir sind nun insgesamt 16 Mitarbeiterinnen und drei Springerinnen. Unsere aktuellen Büroräumlichkeiten sind endgültig zu klein. Im letzten Jahr haben wir intensiv Angebote geprüft und wieder verworfen, Pläne studiert, mit Architektinnen gesprochen, Budgets erstellt. Schliesslich haben wir uns für den Standort Quellenhof in Zürich entschieden. Im April 21 war der Umzug.

Vor 20 Jahren, im März 2001, wurde die Beratungsstelle BIF eröffnet. Damals mit vier Mitarbeiterinnen, die im Gründungsjahr insgesamt 639 Gewaltbetroffene beraten haben. 20 Jahre später hat sich die Anzahl Mitarbeiterinnen vervierfacht, ebenso die Anzahl beratener Klientinnen, Angehöriger und Fachpersonen – über 2'500 Fälle.

Wir werden das Jubiläum würdigen, in «Corona-konformem» Rahmen und in mehreren «Häppchen». Sie werden von uns hören.

Personal und Vorstand

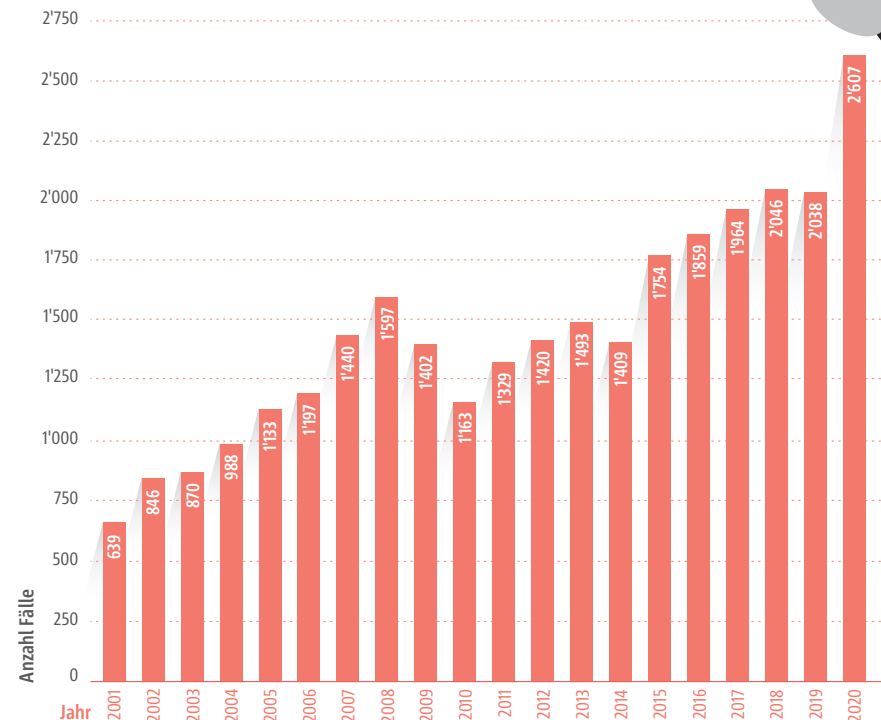
Seit der Gründung der BIF im 2001 nehmen unsere Fallzahlen stetig zu. Diese Tatsache und der Schwerpunkt des Regierungsrates, Häusliche Gewalt konsequent zu bekämpfen, ermöglichten eine Stellenerhöhung von insgesamt 290 %. Nebst den telefonischen und Vor-Ort-Beratungen gehört seit dem Jahr 2020 auch die Onlineberatung zum regulären Angebot. Wir haben deshalb im vergangenen Jahr (einschliesslich Ersatz für die Abgänge) fünf neue Mitarbeiterinnen eingearbeitet und heissen sie in unserem grossen Team herzlich willkommen. Wie alle anderen Betriebe waren wir im 2020 besonders auch mit der Umsetzung der Corona-Schutzverordnungen beschäftigt.

Unser Vorstand begleitete uns in bewährter Besetzung durch das aufreibende Pandemiejahr. Das Fachwissen und den umsichtigen Beistand von Ingrid Hülsmann, Renate Büchi, Katharina Rengel Depountis und Carole Herzog schätzen wir sehr.



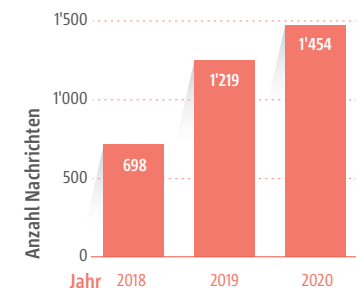
Fallzunahme und Beratungen

Telefonische und Vor-Ort-Beratungen



Fallzunahme
2001–2020
1'968
Fallzunahme in %
307 %

Onlineberatungen



Die Pandemie ist für alle eine Herausforderung. Für Gewaltbetroffene bedeutet sie eine massive Belastung und eine zusätzliche Gefährdung. Stabilisierende Strukturen wie Arbeit, Quartiertreffpunkte, Cafés, Mütterberatungen fallen weg oder sind nur eingeschränkt zugänglich. Am Wochenende kurz zur Freundin oder Mutter fahren, damit die Situation zuhause nicht wieder eskaliert? Kaum mehr möglich! Eine Beratungsstelle anrufen? Geht nicht, der Partner im Homeoffice hört mit! Die Statistik stützt unsere Erfahrungen. Während des Lockdowns haben wir, und schweizweit zeigt sich das gleiche Bild, weniger

Anrufe von Betroffenen erhalten. Die Polizei schickte uns weniger Meldungen. Dafür stiegen die Zahlen von Hilfesuchenden nach dem Ende des Lockdowns ausserordentlich an. Auch die Beraterinnen waren zusätzlich gefordert. Wie gestalten wir telefonische Erstberatungen? Und dazu noch als Konferenzschaltung mit einer Dolmetscherin? Wie schaffen wir ein Klima des Vertrauens? Nur mit der Stimme, ohne die Möglichkeiten der Mimik und Gestik? Wie kommen wichtige Unterlagen rechtzeitig zur Klientin, wenn sie nicht über Mail oder Internet verfügt? Mit enormem Engagement und Flexibilität hat das ganze Team diese schwierige Zeit gemeistert.

Öffentlichkeitsarbeit

Das Interesse am Thema Häusliche Gewalt war riesig, vor allem während des Lockdowns. Zeitweise gaben wir Medienschaffenden täglich Interviews. Uns war wichtig, zu kommunizieren, dass die Beratungsstellen und Frauenhäuser auch während der Pandemie für Gewaltbetroffene erreichbar sind: Beratungen finden vor Ort, am Telefon und im sicheren Online-Chat statt. Zusätzlich gaben wir Schülerinnen von Berufsfachschulen und Studierenden Interviews. Printmedien baten um fachliche Beurteilung für einen Leitfaden zum korrekten Sprachgebrauch bei Femiziden. Wir gaben Rückmeldungen zu Filmen und Websites und trugen zu einer Input-Sendung bei SRF bei. Die Internationale Kampagne «16 Tage halt Gewalt» galt dem Thema Mutterschaft und Gewalt. Gemeinsam mit der Frauenberatung Sexuelle Gewalt und der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich organisierten wir einen BiblioTalk. Die schockierende Tatsache, dass Häusliche Gewalt oft während der Schwangerschaft beginnt, und die

prägenden Auswirkungen auf Mutter und Kind, beleuchtete Frau Dr. Bass eindrücklich in einem Referat.

Grazie mille

Ein ausserordentliches Jahr bedingt auch einen ausserordentlichen Dank. Und der gebührt an erster Stelle allen Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle. Mit riesigem Einsatz, Kreativität und Flexibilität beraten sie auch unter schwierigen Bedingungen gewaltbetroffene Frauen. In den Dank einschliessen möchten wir auch unseren Vorstand für seine Unterstützung und das Vertrauen, das er unserer Co-Leitung entgegen bringt. Ein ausserordentlicher Dank geht auch an die Kantonale Opferhilfestelle Zürich. Sie hat rasch und unkompliziert auf Erfordernisse der Pandemie reagiert. Wie wichtig eine gute Zusammenarbeit aller involvierten Fachstellen und Institutionen ist, zeigte sich insbesondere in diesem Jahr. Herzlichen Dank an alle Partner und Partnerinnen. Und zum Schluss ein besonderer Dank an alle, die uns gespendet haben. Jeder Beitrag, ob gross oder klein, ist für uns und unsere Klientinnen von unschätzbarem Wert.

P. Allemann, Co-Geschäftsleiterin



Neue Nähe

Im Jahr 2020 begann für mich und vier weitere, neue Mitarbeiterinnen die Einarbeitung in der BIF, wobei der Start teilweise genau in die Lockdown-Zeit fiel. Wir Neuen wurden über das Jahresthema «Achtsamkeit» informiert. Dieses Thema wurde gewählt, um einen bedachten Umgang miteinander im Team zu pflegen, gerade weil sich dieses wesentlich vergrössert hatte. Achtsamkeit könne uns zudem auch in Bezug auf unsere Beratungsgespräche mit den von Gewalt betroffenen Klientinnen als Interventionsmöglichkeit dienen. Wie treffend sich die Wahl gestalten würde, konnte bei der Themensetzung noch niemand ahnen.

Wie merkwürdig sich unsere ersten Tage in der BIF gestalteten! Wir fanden nahezu verlassene Büroräumlichkeiten und ebenso spärlich Beraterinnen und Klientinnen vor. Ein Teil der Beraterinnen befand sich während mehrerer Monate im Homeoffice und wir Einzuarbeitenden lernten diese ausschliesslich über das Telefon oder Videokonferenzen kennen. Jene, die sich vor Ort befanden, hielten den geforderten Abstand und zur Begrüssung schüttelten wir uns die Hände nicht. Eine für uns alle ungewohnte Situation verlangte nach einer seltsamen Distanz. Und dies in der Kennenlernphase, in der ansonsten der Aufbau von Nähe das Ziel ist. Weil uns die Pandemie aber kollektiv betraf, ergaben sich zumindest darüber langanhaltende Diskussionen, die wiederum auf einer anderen Ebene Zusammengehörigkeit schufen. Diese unbekannt Situation verlangte von uns allen, unser Augenmerk verstärkt darauf zu legen, wie wir eine Beziehung aufbauen und wodurch wir Nähe herstellen – gerade wenn uns Distanz aufgezwungen wird. Die Leitsätze der Achtsamkeit schienen wie geschaffen für das Jahr 2020:

Den Fokus auf das Hier und Jetzt richten, vielmehr zu beschreiben, als zu bewerten. Eine Situation so anzunehmen, wie sie gerade ist und einen Umgang damit finden.

Sich aus dieser Distanz her kennenzulernen, hatte durchaus auch sehr interessante Aspekte: Wie reagiert jede Einzelne in einem Ausnahmezustand? Welche private Situation bewältigt meine Kollegin im Homeoffice oder pandemiebedingt zu Hause? Wie videogen bin ich? Vor allem lernten wir in der Pandemie, ein verstärktes Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo unsere Grenzen liegen. Wie viel Distanz benötigt jede, um sich wohlfühlen? Von uns wurde ein ständiges Austarieren der eigenen Grenzen und der Grenzen des Gegenübers verlangt. Trittst du einen Schritt zurück, wenn ich vor dir stehe? Bin ich dir zu nahegetreten? Woran erkenne ich die richtige Distanz?

Wie stark diese Fragen mit unserem alltäglichen Beratungskontext überlappten, ist frappierend. Von aussen mag es jeweils offensichtlich sein, dass die Grenzen unserer Klientinnen massiv überschritten und missachtet worden sind. Doch für die Betroffenen ist dies oft keineswegs so deutlich wahrnehmbar. Die Betroffenen erleben Gefühle der Hilflosigkeit, des Kontrollverlustes, wenn ihre Grenzen wiederholt verletzt wurden. Wie kann es unseren Klientinnen gelingen, ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen, diese zu vertreten und durchzusetzen? Insbesondere in einer Zeit des Lockdowns, in welcher der gewalttätige Partner oft im Homeoffice oder arbeitslos geworden auf engem Raum zu Hause weilte?

Nach dem Lockdown kamen auch wir Beraterinnen mit Schutzmassnah-

Präsenz und Akzeptanz

men in Kontakt, die noch immer unseren Alltag bestimmen. Nebst der Plexiglasscheibe und dem vorgeschriebenen Abstand schob sich später eine Gesichtsmaske zwischen Beraterin und Klientin. Wir lernten uns mit der Maske völlig neu kennen, entdeckten die Bedeutung der Augen, der Hände, der Stimme und der Körperhaltung. Unser Fokus verschob sich vom ganzen Gesicht auf das Verfügbare und wir malten uns aus, was verdeckt wurde.

Wir erlebten im vergangenen Jahr mit unseren Klientinnen, wie es sich anfühlen kann, wenn der eigene Handlungsspielraum beschnitten wird und wir selbst mit einer Art «Kontaktverbot» belegt werden. Ganz besonders im Lockdown im Frühling, als wir nur noch telefonisch und online und nicht mehr vor Ort beraten konnten. Diese Distanz zur eigenen Umwelt war für viele unserer Klientinnen bereits vor der Pandemie Alltag, wenn ihre Partner sie dazu nötigten, sich von ihrem Umfeld zu isolieren. Um wie viel schlimmer, wenn während der Isolation der Pandemie der Nächste plötzlich zur Gefahr wird, man sich trotz Verbundenheit vor ihm schützen muss, die Sehnsucht nach Beziehung nicht ausleben kann, aber auch weggehen nicht möglich ist. Klientinnen und Beraterinnen spürten stärker, wie komplex und anstrengend, aber auch gefährlich ein Pendeln zwischen Nähe und Distanz auf immer beengterem Raum wurde.

S. Kindler, Beraterin

Interview mit Martina Sturzenegger

Martina Sturzenegger arbeitet seit 12 Jahren als personenzentrierte, experi-
enzielle Psychotherapeutin (eidg. anerkannt, ASP) und hat Fortbildungen
in Traumapsychologie, Achtsamkeitstraining und Atemarbeit
(www.psychotherapie-sturzenegger.ch).

Frau Sturzenegger, wie definieren Sie aus fachlicher Sicht «Achtsamkeit»?

Die zwei zentralen Aspekte von Achtsamkeit sind Präsenz und Akzeptanz. Es geht um ein waches Zusammenkommen von Körper, Geist und Handlung im gegenwärtigen Moment. Angestrebt wird das unvoreingenommene Erleben der Gegenwart. Das schliesst unangenehme Gefühle oder Körperzustände mit ein. Gerade die schwierigen Zustände gilt es, zuzulassen und wahrzunehmen, ohne dagegen anzukämpfen. Das Verzichten auf Bewerten und Ablehnen und die freundliche, interessierte Hinwendung zu unserem Erleben können einen inneren Raum entstehen lassen, in dem wir verweilen und das eigene Erleben erkunden können. So finden wir in einen unmittelbaren Kontakt mit uns selber. Wir können uns in unserer Ganzheit wahrnehmen, uns mit uns verbunden fühlen, offen werden für Veränderung, da jederzeit etwas Neues entstehen kann, wenn alle Erwartungen losgelassen werden.

Welches Konzept steht dahinter, was möchte dieses bewirken?

Achtsamkeit ist ein zentrales Konzept des Buddhismus und Teil der buddhistischen Lehre zur Vermeidung von Leiden. Achtsamkeit ist eine von

acht Haltungen, die eine Art Anweisung für eine spirituelle Transformation sind. Seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert haben auch Psychologen die Zentralität von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der menschlichen Erfahrung erkannt und untersucht. Sensory Awareness, Atemarbeit oder Focusing sind Beispiele von Methoden, die in der westlichen Welt entwickelt wurden.

Wo liegt das Potenzial, was ist bei Achtsamkeitsübungen hilfreich, worauf sollte man achten?

Als personenzentrierte, prozess- und körperorientierte Therapeutin ist mir die Arbeit mit Bindungsprozessen und Körperzuständen wichtig. Achtsamkeit ist ein wirksames Instrument, das ich selber als Therapeutin praktiziere. Eine achtsame Haltung verlangsamt, fördert die Selbstwahrnehmung und führt zu mehr Selbstkontakt und Offenheit. Diese Selbstanbindung lässt mich mehr anwesend sein und fördert meine Bindungsbereitschaft, sodass ich zugänglicher werde für mein Gegenüber. Interaktionen sind relational. Es finden unmittelbare Wechselwirkungsprozesse statt, bei denen Spiegelneuronen und Resonanzphänomene eine Rolle spielen. In Interaktionen wirken Ansteckungsprozesse. Eine achtsame Haltung wirkt auch in Bindungsprozessen und fördert das Zusammenkommen mit meinem Gegenüber.

Aus prägenden Erfahrungen entwickeln sich Strukturen. Dies gilt insbesondere in den Jahren unserer frühen Entwicklung, in denen sich Körper-, Gedanken- oder emotionale Muster bilden, die uns häufig nicht bewusst

sind und zu Beziehungsschwierigkeiten führen können. Durch achtsames Verweilen mit dem eigenen Erleben können Klient*innen einen Zugang zu eigenen Strukturen finden. So können z. B. Bindungsmuster, die Leiden verursachen, selbstabwertende Gedankenmuster, leistungsorientierte innere Antreiber, emotionale Vermeidungsmuster, fehlende Körperwahrnehmung oder chronisch schmerzende Spannungsmuster wahrgenommen werden. Durch ein annehmendes Verweilen mit diesem Erleben, reichert sich das Empfinden an, faltet sich die Komplexität hinter einem Muster auf und wird zugänglich für die Therapie.

Achtsamkeit bietet neben den regelmässigen und längeren Achtsamkeitspraktiken auch ganz kurze, für den Alltag taugliche Übungen, die helfen, aus Stressreaktionen und Trauma-Symptomen auszusteigen. Hier einige Aspekte:

Verlangsamten bringt mehr Tiefe und mehr Kontakt zwischen uns und zu einem Thema. Es lohnt sich bei Klient*innen, Fragen wirken zu lassen. Eine schnelle Antwort kommt häufig aus dem Kopf und bringt wenig neue Erkenntnis, da sie nicht mit dem inneren Erleben verbunden ist.

Anfängergeist. Damit ist eine Haltung des Noch-nicht-Wissens gemeint. Ich ermutige Klient*innen, sich mit mir auf ein Symptom einzulassen, ohne schon verstehen zu müssen, worum es geht. Im Erkunden eines Erlebens können neue Facetten zugänglich werden.

Nicht-Identifikation mit Gedanken- und emotionalen Mustern. Wir sind mehr als unsere Gedanken und Gefühle. Der Verzicht, uns in unseren Gedanken zu verlieren, hilft uns, Freiraum zu gewinnen und das Wahrnehmungsfeld zu weiten.

Nehmen wir an, eine Klientin, die Partnergewalt erlebt hat, ist bei Ihnen. Sie dissoziiert. Ist dann eine Achtsamkeitsübung überhaupt möglich?

Das hängt davon ab, wie stark sie dissoziiert und wie gut wir uns schon kennen. Wenn wir noch in verbalem Kontakt sind und es möglich ist, über den Zustand zu sprechen, können wir den dissoziierten Zustand achtsam erkunden. Wir können versuchen, uns vom Erleben leiten zu lassen und das körperlich-emotionale Geschehen zu beschreiben, Bilder, Metaphern dafür zu finden. Das Hin und Her zwischen Erleben und genauem Beschreiben kann den Dissoziationsprozess verändern. Wenn die Klientin nicht mehr ansprechbar ist, reagiere ich direktiv und helfe ihr, sich wieder zu reorientieren.

Welche konkrete Achtsamkeitsübung raten Sie einer Klientin oder auch einer Fachperson, die sie allenfalls auch ganz unauffällig anwenden kann?

Beim Einatmen die Ausdehnung des Oberkörpers beobachten und beim Ausatmen das Entspannen, Sinken des Oberkörpers mitverfolgen. Auf Pausen beim Richtungswechsel des Atemflusses achten.

Ein Glas Wasser Schluck für Schluck trinken, alle Empfindungen erkunden, so als wäre es das erste Glas Wasser, das man trinkt.

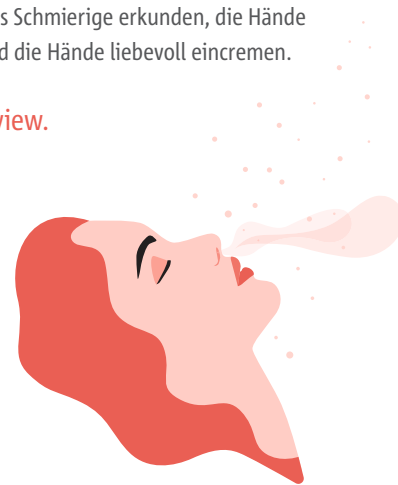
Einen kurzen Bodyscan von den Füßen bis zum Kopf. Die Aufmerksamkeit wandert durch den Körper und nimmt die verschiedenen Empfindungen im Körper wahr.

Sich auf das Gehör konzentrieren, sich jedem neuen Geräusch mit derselben Aufmerksamkeit widmen.

Ein kleines Stück Schokolade mit allen Sinnen und sehr langsam essen.

Die Hände achtsam waschen, die Wärme/Kälte des Wassers, den Duft der Seife wahrnehmen, den Schaum, das Schmierige erkunden, die Hände sorgfältig abtrocknen. Anschliessend die Hände liebevoll eincremen.

**Herzlichen Dank für das Interview.
R. H., Beraterin**



Achtsamkeit und Körperübungen

Viele Klientinnen der BIF befinden sich in einer Krisensituation. Sie haben meist über viele Jahre Gewalt erlebt und leiden unter traumatisierenden Erlebnissen. Ihr Nervensystem steht deshalb unter ständiger Alarmbereitschaft. Das zeigt sich an vielen körperlichen und psychischen Beschwerden wie Panikattacken, Herzrasen, Zittern, Atemnot, Taubheitsgefühle, innere Erstarrung, Lähmungszustände oder Dissoziation.

Diese Reaktionen werden oft als bedrohlich wahrgenommen, da sie unkontrollierbar sind und in scheinbar sicheren Situationen auftreten. Die Betroffenen fühlen sich ihren Körperreaktionen und ihrem emotionalen Erleben ausgeliefert. Dies kann zusätzlich ein Gefühl von grosser Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen. Psychoedukation zu Trauma und möglichen Folgestörungen hat einen wichtigen Stellenwert in der Beratungsarbeit.

Zudem ist wichtig, dass die Klientin mit einfachen Techniken Distanz zum Geschehen schaffen, sich selber beruhigen und ihre Emotionen ein Stück weit steuern kann.

Damit die Klientin beim Erzählen über die erlebte Gewalt nicht zusätzlich belastet und emotional überflutet wird, setze ich als Beraterin im Gespräch gezielt verschiedene Distanzierungs- und/oder stabilisierende Körperübungen ein, die sich gut kombinieren lassen.

Die «Bildschirmtechnik» ist eine solche Distanzierungstechnik. Die Klientin erzählt die Gewalterfahrung wie in einem Film und stellt sich vor, dass

sie diesen auf eine Leinwand projiziert. Sie hat eine imaginäre Fernbedienung in der Hand, mit der sie Einfluss nehmen kann. Sie kann den Film schneller laufen lassen, Sequenzen überspringen, den Ton lauter oder leiser stellen und jederzeit den Stoppknopf betätigen. Diese Technik schafft rasch Distanz zum Geschehenen, die Gefahr von emotionaler Überflutung kann dadurch verringert werden.

«Ich habe erst mit den Körperübungen realisiert, dass mein Körper eine wichtige Ressource ist – ein Sprachrohr, das auf meine psychische Verfassung reagiert.» *

Körperorientierte Ansätze sind einfach anzuwenden und schaffen rasch Stressreduktion. Meist werden Körperübungen von den Klientinnen als eine willkommene Unterbrechung wahrgenommen. Sie steigen gerne auf solche Angebote ein. Viele Klientinnen sind erstaunt, dass sich ihre plötzlich auftretenden Stresssymptome wie z. B. Herzrasen, Zittern, lähmendes Gefühl, Atemnot mit einer kurzen körperorientierten Übung lindern lassen. Sie erleben ihren Körper als steuerbar. Den Fokus mehr auf den Körper lenken, den Körper besser wahrnehmen, kann die Klientin darin unterstützen, Signale von Stress frühzeitig zu erkennen und darauf gezielt zu reagieren.

«Ich habe durch die Körperübungen einen achtsameren Umgang mit dem Hier und Jetzt – so sitze ich jetzt am See und nehme bewusst den See, die Enten, die darauf schwimmen, das Licht wahr – das tut mir gut, hier kann

*Zitate Klientinnen

ich Energie tanken. Vorher war ich auch am See, ich war aber in Gedanken nur im Stress und bei den Problemen, ich habe den See, die Enten, das Licht nicht wahrgenommen, nur den Stress.» *

Die Körperübungen versuche ich jeweils, den Bedürfnissen der Klientin anzupassen. Manchmal braucht es Übungen mit mehr Bewegung oder Körperreizen. Manchmal reicht eine kurze Unterbrechung: Aufstehen, mit der Klientin zum Fenster gehen, ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung, den Himmel, die Geräusche lenken, um so einen Stresszustand zu unterbrechen und den Fokus auf die Gegenwart zu lenken.

«In meinem Alltag wende ich manchmal eine Klopftechnik an Füßen und Beinen an, die ich in der Beratung erfahren habe. Die Körperübung gibt mir jeweils das Gefühl, Kontrolle über mich zu haben.» *

Die Übungen leite ich an, indem ich sie mitmache. So kann ich verhindern, dass die Klientin sich exponiert fühlt. Ist eine Übersetzerin dabei, lade ich sie ebenfalls ein, mitzumachen. Meist leite ich eine Klopfübung an, ausgehend von den Füßen und Beinen hin zu einem rhythmischen Abklopfen der Arme, Hände, des Kopfes und zum Abschluss zu einem Ausschütteln der Hände. Viele Klientinnen leiden unter einem Engegefühl in der Brust und daran gekoppelt unter Atemproblemen. Dieses sanfte Abklopfen bis hin zu den Füßen und wieder hoch kann bewirken, dass der Atem ganz von alleine in einem angenehmen Rhythmus einsetzt. Das Abklopfen des Körpers und die Aufmerksamkeit auf die Übungen erzeugt meiner

Erfahrung nach genügend Reize, dass die Stresskurve unterbrochen werden und das vegetative Nervensystem sich beruhigen kann.

«Die Körperübungen halfen mir in der Beratung, wieder präsent zu werden. Sie halfen mir, meinen Körper wahrzunehmen und mich verbundener zu erleben.» *

Befindet sich die Klientin aber bereits auf einem hohen Stressniveau, braucht es stärkere Körperreize, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen und die Klientin zu stabilisieren. Ich habe dazu jeweils verschiedene Gegenstände zur Hand, die taktile Reize erzeugen, z. B. Muscheln oder ein Gummiband, das die Klientin auf die Haut spicken lassen kann. Diese Gegenstände kann die Klientin mitnehmen und ausprobieren, was ihr in ihrem Alltag zur Selbstberuhigung hilft. Oder aber in schwierigen Situationen wie bei einer Anzeigeerstattung oder einer Befragung durch die Staatsanwaltschaft.

«Dank den Körperübungen habe ich realisiert, dass mir körperliche Bewegung fehlt – ich realisierte, dass ich früher viel gejoggt habe und es mir gut tat. Joggen half mir damals, mich innerlich besser zu fühlen.» *

*Zitate Klientinnen

Beim Zeitpunkt der Traumatisierung kommt es oft zu Erstarrungserscheinungen. Wieder in Bewegung kommen, Bewegung erleben und spüren, d. h. alle Aktivitäten, die Bewegung mit sich bringen wie Jogging, Tanzen, Spazieren, sorgen für eine verbesserte Körperwahrnehmung, können Taubheitsgefühlen entgegen wirken, Stress reduzieren und Wohlbefinden erzeugen.

Mich freut immer wieder, wenn Klientinnen diese Techniken in ihrem Alltag anwenden und sich selbst beruhigen können. Damit erlangen sie ein Stück Kontrolle über sich selbst zurück.

M. Ehrsam, Beraterin



Betriebsrechnung

Januar – Dezember 2020

Ertrag	01. 01. – 31. 12. 2020	01. 01. – 31. 12. 2019
Ertrag aus Leistungsauftrag OHG	1'663'200	1'187'120
Kostenrückerstattungen	240'196	207'658
Ertrag OHG	1'903'396	1'394'778
Selbsterwirtschaftete Erträge	54'365	53'446
Total Ertrag	1'957'760	1'448'224
Aufwand		
Verrechenbarer Aufwand	240'196	207'658
Personalaufwand	1'380'940	1'064'093
Sonstiger Betriebsaufwand	245'844	184'627
Aufwand OHG	1'866'979	1'456'378
Projektertrag	72'965	29'592
Projektaufwand	-17'008	-286'970
Veränderung (Zunahme) Projekte Fonds	-55'957	257'378
Total Projekterfolg	0	0
Total Aufwand	1'866'979	1'456'378
Ergebnis Betrieb	90'781	-8'154
Ausserordentlicher/Nebenbetrieblicher Ertrag	0	90'757
Jahresgewinn (-verlust)	90'781	82'603

Bilanz

Aktiven	31. 12. 2020	31. 12. 2019
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel	637'381	581'422
Aktive Rechnungsabgrenzungen	108'111	52'315
Umlaufvermögen	745'492	633'738
Anlagevermögen		
Finanzanlagen (Mietkaution)	35'905	35'905
Mobile Sachanlagen	4'550	5'864
Anlagevermögen	40'455	41'769
Total der Aktiven	785'947	675'507
Passiven		
Kurzfristiges Fremdkapital		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	105'133	86'036
Passive Rechnungsabgrenzungen	18'087	73'482
Kurzfristiges Fremdkapital	123'220	159'518
Fondskapital		
Zweckgebundenes Fondskapital	167'193	111'236
Fondskapital	167'193	111'236
Organisationskapital		
Erarbeitetes freies Kapital	495'534	404'753
Organisationskapital	495'534	404'753
Total der Passiven	785'947	675'507

Anmerkung zur Betriebsrechnung und Bilanz 2020

Mit dieser Jahresrechnung schliessen wir das Finanzjahr 2020 ab. Auch im finanziellen Bereich war es für uns ein bewegtes Jahr. Im Hinblick auf die Umbau- und Umzugsausgaben im Jahr 2021 haben wir geplant, einen Teil des notwendigen Kapitals selber beizutragen, durch sparsamen Umgang mit den finanziellen Mitteln. Für den grössten Teil der Kosten müssen wir aber zusätzlich zweckgebundene Mittel beschaffen.

Wir haben mit dem neuen Standort an der Quellenstrasse 31 für uns gut bezahlbare Räume gefunden, die unserem Platzbedarf entsprechen, jedoch eine gründliche Renovation und zusätzliche Ausstattung benötigen. Besonders die IT- und Elektroinfrastruktur müssen wir erneuern, da das Netz den jetzigen Anforderungen nicht mehr entspricht. Dank der guten Planung und dem sorgfältigen Umgang mit den finanziellen Mitteln konnten wir unser verfügbares Kapital um CHF 90'780 erhöhen. Dadurch haben wir ein zusätzliches finanzielles Polster und können die Renovation in Angriff nehmen. Mit dem Umzug können wir den Erhalt und die Entwicklung der Beratungsstelle auch für die Zukunft sichern, gute Arbeitsplätze für die Beraterinnen und ein wohlwollendes, angenehmes Beratungsumfeld für die Klientinnen bieten. Durch die zusätzlichen Arbeitsplätze ist es uns möglich, einen Praktikumsplatz anzubieten, ohne auf improvisierte Arbeitsplätze in der Küche ausweichen zu müssen.

In den vergangenen 20 Jahren sind wir sorgsam mit den uns anvertrauten Mitteln umgegangen und stehen trotz der Mehrausgaben im 2021 auch weiterhin auf stabilem Fundament. Wir bedanken uns bei unseren Sponserinnen, Gönnerinnen und Mitgliedern für ihre Treue.

Budget 2021

Das Budget im Jahr 2021, unserem Jubiläumsjahr, ist vor allem durch die Ausgaben für die Renovation der neuen Räumlichkeiten, den Umzug und die Anschaffung der neuen Arbeitsplätze geprägt. Die ausserordentlichen Ausgaben betragen CHF 362'000. Wir nutzen den Umzug, um die Telefonanlage bei der Neuinstallation auf den neusten Stand der Technik zu bringen, damit alle Beraterinnen in Zukunft im Homeoffice datenschutzkonform arbeiten können. Die Organisation des Jubiläums benötigt zusätzliche zeitliche und finanzielle Ressourcen. Auf Spenden sind wir weiterhin angewiesen, um die Liquidität des Betriebes auch künftig aufrechtzuerhalten. Für die Betriebskostendeckung benötigen wir in diesem finanziell anspruchsvollen Jahr rund CHF 80'000.

Das detaillierte Budget kann auf Wunsch und nach Absprache im Betrieb eingesehen werden.

J. Gospodinov, Co-Geschäftsleiterin

Wir danken Ihnen allen, liebe Spenderinnen und Spender, ganz herzlich für Ihre finanzielle Unterstützung und Ihr Vertrauen. Ihre Spende ermöglicht unseren Klientinnen und ihren Kindern ein angstfreies und würdevolles Leben. Mit Ihrem Beitrag ermöglichen Sie eine rasche und unkomplizierte Unterstützung. Diese ist gerade während der Corona-Krise von enormer Bedeutung für die Betroffenen. Erwähnt sind hier aus Platzgründen Spenden ab CHF 250.



Stiftungen / Vereine / Organisationen

Alfred und Bertha Zangger-Weber Stiftung
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung
Familienheim-Genossenschaft Zürich
Lions Club Winterthur Altstadt
Lotteriefonds des Kantons Zürich
Paul Schiller-Stiftung
Provitreff
Walter Haefner Stiftung
Zonta Club Zürich

Gemeinden / Kirchliche Institutionen

Ev.-ref. Kirchgemeinde Dürnten
Ev.-ref. Kirchgemeinde Horgen
Ev.-ref. Kirchgemeinde Küsnacht
Ev.-ref. Kirchgemeinde Obfelden
Ev.-ref. Kirchgemeinde Regensberg
Ev.-ref. Kirchgemeinde Stäfa
Frauenverein Männedorf
Gemeinde Kilchberg
Gemeinnütziger Frauenverein Bassersdorf
Gemeinnütziger Frauenverein Rüschlikon
Kath. Kirchgemeinde Opfikon-Glattbrugg
Kath. Kirchgemeinde Schlieren
Kath. Kirchgemeinde Wetzikon

Kath. Kirchgemeinde Zürich-Bruder Klaus
Kath. Kirchgemeinde Zürich-Heilig Geist
Kath. Kirchgemeinde Zürich-Oerlikon
Gemeinde Hombrechtikon
Stadt Schlieren

Gönner*innen

Advokaturbüro Langstrasse 4
Agorastos & Lacoste, Gemeinschaftspraxis
Anchal Amirtham
Ammann + Rosselet Rechtsanwälte
Yvonne und Michael Böhler-Dobler
Corinne und Giuliano Bonello
Renate Büchi
Prisca Buonvicini
Sabine Burri-Brenn und Reto Brenn-Burri
Regina Carstensen
Angela Cavallo
Maria Cerletti
Adrian Drollinger
Jacqueline Geisseler
Gabriela Giger
Boris Gospodinov
Bernadette Hedwig Guillaume
Hilde und Hans Gurzeler

Stella Jegher
Liliane Kunz Salomone
Regina Marti
Barbara Cristina Modena
Nicholas Muller
Josef Regli-Meyer
Brigit Rösli
Marion Steiner Stassinopoulos
Peter Steinmann
Christian Stoeck
Stephan Stulz
Denise von Holzen
Jeannette Wüst

Unser Verein ist gemeinnützig und steuerbefreit. Danke, dass Sie uns auch im 2021 unterstützen. Mit der Corona-Krise verschärft sich Häusliche Gewalt massiv.

Impressum

Redaktion: P. Allemann, R. H.
Gestaltung: artischock.net
Korrektur: Karin Ernst
Druck: Oberholzer AG
Auflage: 2'000

BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft
Postfach, 8031 Zürich

Tel. 044 278 99 99

Fax 044 278 99 98

www.bif-frauenberatung.ch

info@bif.ch

Die BIF ist eine vom Kanton Zürich
anerkannte Opferberatungsstelle.

PC 87-137016-4, IBAN CH32 0900 0000 8713 7016 4