

Gesellschaftliche Entwicklungen prägen unseren Arbeitsalltag. Was uns persönlich betrifft und betroffen macht, ist oft vielschichtig. Der Austausch mit Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen wie auch Experten und Expertinnen hilft uns, die Komplexität zu reflektieren und fassbarer zu machen. Dadurch erweitern sich unser Handlungsspielraum und unsere Handlungsmöglichkeiten.

**Lunch am Puls** bietet Angestellten Sozialdiakonie und weiteren interessierten Fachpersonen einen solchen Austausch. Das Programm 2022 widmet sich den Themenfeldern Familie sowie psychische Gesundheit im Alter. Die Treffen finden über Mittag (inkl. kleinem Lunch) statt. Nach den Kurzreferaten bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bei Interesse und für eine Anmeldung wenden Sie sich bitte an [sozialdiakonie@refbejuso.ch](mailto:sozialdiakonie@refbejuso.ch) oder 031 340 25 66.

# Lunch am Puls 2022



Reformierte Kirchen  
Bern-jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-jura-Soleure

# Programm 2022

2022

## Die neuen Väter und was dies für die Mütter bedeutet: Weshalb Familie nur gemeinsam gelingt

Der Standardvorwurf an Väter ist fast immer der Gleiche: Sie tun zu wenig im Haushalt und sind in der Familie zu wenig präsent. Gleichzeitig hat gerade die Corona-Pandemie gezeigt, dass die Mütter wiederum die familiäre Hauptverantwortung übernommen haben. Basierend auf empirischen Daten eigener Studien verweist Prof. Margrit Stamm in ihrem Referat auf zwei Tatsachen: Das, was Väter durchschnittlich leisten, wird oft ausgeblendet. Umgekehrt haben Mütter eine Schlüsselposition, wie sie ihre eigene Rolle definieren und inwiefern sie auch bereit sind, Verantwortung abzugeben und den Partner als autonome Person anzuerkennen.

**Margrit Stamm**, Professorin emerita für Erziehungswissenschaft an der Universität Fribourg, Direktorin des Forschungsinstituts Swiss Education

*Datum* 1. Februar 2022

*Zeit* 12:00 bis 13:15 Uhr

*Ort* Haus der Generationen,  
Bogenschiützensaal 2

## Was bedeutet psychische Gesundheit im Alter und was kann man dafür tun?

Die Lebenserwartung hat in den letzten Jahrzehnten weltweit stetig zugenommen. Jedoch hinkt die körperliche Gesundheit dieser Entwicklung noch hinterher; so leben 80 bis 85% der älteren Menschen mit mindestens einer chronischen körperlichen Erkrankung. Hinzu kommen altersbedingte Verluste von kognitiven Fähigkeiten, diverse Funktionseinschränkungen und interpersonelle Verluste. Diese Begleiterscheinungen lassen die Qualität der gewonnenen Lebensjahre kritisch hinterfragen. Wie steht es aber um die psychische Gesundheit im Alter? Nimmt diese ebenfalls ab? Tatsächlich gelingt es vielen älteren Menschen sich den altersbedingten Gesundheitsproblemen und Verlusten anzupassen. Was hier die aktuell diskutierten, zugrundeliegenden Mechanismen sind und was man für die psychische Gesundheit im Alter tun kann, soll im Referat vertieft werden.

**PD Dr. phil. Myriam V. Thoma**, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Oberassistentin, Arbeitsgruppenleiterin an der Universität Zürich, Fachrichtung Psychopathologie & Klinische Intervention

*Datum* 24. Mai 2022

*Zeit* 12:00 bis 13:15 Uhr

*Ort* Kirchgemeindehaus Nydegg,  
Nydeggstalden 9, Bern

## Suizidalität im Alter – Prävention ist möglich!

Suizid ist in sehr vielen Ländern gerade bei alten Menschen sehr häufig. Dies gilt besonders für die Männer. Dabei spielt der sogenannte „Bilanzsuizid“ kaum eine Rolle. Die Lebenszufriedenheit ist im Alter oft sogar höher als im mittleren Erwachsenenalter. Das Risiko für einen Suizid nimmt unter verschiedenen Bedingungen zu. Oft geht es um – nicht erkannte, nicht behandelte – Depressionen. Aber auch die Persönlichkeit, die Last mit körperlicher Krankheit, Schlafstörungen und Einsamkeit spielen eine Rolle. Für die Prävention des Suizids können wir alle etwas tun. Depressionen sollten erkannt und behandelt werden. Und vor allem: wir sollten mehr darüber reden.

**Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie. Sie ist Präsidentin von IPSILON, der Initiative zur Suizidprävention in der Schweiz. Sie arbeitet in eigener Praxis in Basel (MentAge).

*Datum* 23. August 2022

*Zeit* 12:00 bis 13:15 Uhr

*Ort* Kirchgemeindehaus Nydegg,  
Nydeggstalden 9, Bern