



**FraueZmorge 2020:**

## In Sorge verstrickt

Fürsorge für andere und Selbstfürsorge  
für mich – wie finde ich die Balance?

**Mittwoch, 28. Oktober 2020  
8.30 – 11.30 Uhr**

**Pfarrei St. Michael,  
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern**



**FraueZmorge 2020:**

## In Sorge verstrickt

Fürsorge für andere und Selbstfürsorge  
für mich – wie finde ich die Balance?

**Mittwoch, 28. Oktober 2020  
8.30 – 11.30 Uhr**

**Pfarrei St. Michael,  
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern**

Sorge-Beziehungen haben es in sich. Für jemanden zu sorgen und Verantwortung zu tragen, kann erfüllend und sinnstiftend sein. Sorge-Beziehungen sind aber auch spannungsreich. Vielleicht haben eine berufstätige Frau und ihre hochbetagte Mutter unterschiedliche Vorstellungen über das angemessene Mass an Fürsorge. Oder die Frau eines pflegebedürftigen Mannes wünscht sich sehnlich eine Ferienwoche für sich allein – aber soll sie ihren Mann in dieser Zeit von jemand anderem betreuen lassen? Diese Spannungen lassen sich nicht ein für allemal auflösen. Ein sorgsamer Umgang mit ihnen ist jedoch möglich.

Im Impulsreferat leuchtet die Theologin Melanie Werren aus, warum Beteiligte oft in Sorge-Beziehungen «verstrickt» sind. Sie zeigt Wege auf, wie sich die Fäden entwirren lassen und wie ein Sorgen aussehen kann, bei dem die sorgende Person auch zu sich selbst Sorge tragen kann. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit, das Thema in moderierten Gruppen zu vertiefen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden.

**Melanie Werren** ist Ethikerin am Institut für Systematische Theologie (Ethik) in Bern. Sie war mehrere Jahre als diplomierte Pflegefachfrau tätig.

## Programm

- 08.30 Uhr Zmorge-Buffer**  
(fakultativ und den aktuellen Corona-Massnahmen folgend)
- 09.30 Uhr Bewegte Einstimmung**  
mit Dorothea Egger
- 09.45 Uhr Impulsreferat**
- 10.15 Uhr Vertiefung in Gruppen**
- 11.00 Uhr Plenum**

### Auskunft und Anmeldung

Ute Knirim, Pfarrei St. Michael  
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern  
031 970 05 73  
ute.knirim@kathbern.ch

### Anmeldefrist: 21.10.2020

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob die Veranstaltung mit oder ohne Zmorge besucht wird.

Die Platzzahl ist beschränkt.  
Eintritt frei, Kollekte

Das ökumenische FraueZmorge ist ein Angebot der Pfarrei St. Michael, der reformierten Kirche Wabern und des katholischen Frauenbunds Bern.

Sorge-Beziehungen haben es in sich. Für jemanden zu sorgen und Verantwortung zu tragen, kann erfüllend und sinnstiftend sein. Sorge-Beziehungen sind aber auch spannungsreich. Vielleicht haben eine berufstätige Frau und ihre hochbetagte Mutter unterschiedliche Vorstellungen über das angemessene Mass an Fürsorge. Oder die Frau eines pflegebedürftigen Mannes wünscht sich sehnlich eine Ferienwoche für sich allein – aber soll sie ihren Mann in dieser Zeit von jemand anderem betreuen lassen? Diese Spannungen lassen sich nicht ein für allemal auflösen. Ein sorgsamer Umgang mit ihnen ist jedoch möglich.

Im Impulsreferat leuchtet die Theologin Melanie Werren aus, warum Beteiligte oft in Sorge-Beziehungen «verstrickt» sind. Sie zeigt Wege auf, wie sich die Fäden entwirren lassen und wie ein Sorgen aussehen kann, bei dem die sorgende Person auch zu sich selbst Sorge tragen kann. Im Anschluss gibt es die Gelegenheit, das Thema in moderierten Gruppen zu vertiefen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden.

**Melanie Werren** ist Ethikerin am Institut für Systematische Theologie (Ethik) in Bern. Sie war mehrere Jahre als diplomierte Pflegefachfrau tätig.

## Programm

- 08.30 Uhr Zmorge-Buffer**  
(fakultativ und den aktuellen Corona-Massnahmen folgend)
- 09.30 Uhr Bewegte Einstimmung**  
mit Dorothea Egger
- 09.45 Uhr Impulsreferat**
- 10.15 Uhr Vertiefung in Gruppen**
- 11.00 Uhr Plenum**

### Auskunft und Anmeldung

Ute Knirim, Pfarrei St. Michael  
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern  
031 970 05 73  
ute.knirim@kathbern.ch

### Anmeldefrist: 21.10.2020

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob die Veranstaltung mit oder ohne Zmorge besucht wird.

Die Platzzahl ist beschränkt.  
Eintritt frei, Kollekte

Das ökumenische FraueZmorge ist ein Angebot der Pfarrei St. Michael, der reformierten Kirche Wabern und des katholischen Frauenbunds Bern.

