



WAHLKREIS GÜGGU

Februar 2026

Grossratskandidierende im Interview

- Jonas Baumann-Fuchs
- Herbert Geiser

Jonas Baumann Psychische Gesundheit

Herbert Geiser Glauben, hoffen, handeln..

Melanie Beutler Mein Engagement

Grossratskandidat Herbert Geiser, Heimberg

interviewt von Jonas Baumann-Fuchs



Liste 15

Foto: Nadja Röthlisberger

Warum kandidierst du?

Als Christen sind wir gerufen, Leben mitzugestalten. Viele setzen das um, indem sie sich für lokale Kirchen und Gemeinden engagieren. Das ist wichtig, aber nicht alles. Das Leben findet nicht nur in der Kirche statt, sondern in der Gesellschaft. Und hier haben wir mit unseren biblisch fundierten Wertmassstäben eine wichtige Stimme. Ich will da mitprägen, wo wichtige Entscheidungen für das gesellschaftliche Miteinander getroffen werden und das geschieht unter anderem in der politischen Debatte in unserem Kantonsparlament.

Welche drei politischen Werte sind für dich nicht verhandelbar?

Im Zentrum meiner Politik steht das biblische Menschenbild. In der kleinsten Zelle der Gesellschaft, der Familie, kann Eigenverantwortung erlernt und eingeübt werden. Hier lernt man aber auch die Solidarität gegenüber den Mitmenschen. Wir sind aufeinander angewiesen, brauchen einander und ergänzen uns im Miteinander. Schliesslich braucht es aber auch einen bewussten Umgang mit unseren Ressourcen und der Natur.

Was zeichnet dich aus als Politiker?

Als Politiker braucht man vor allem zwei Dinge: Die Hörfähigkeit und die Sprachfähigkeit. Als langjähriger Lehrer, Pfarrer und jetzt Geschäftsführer Stv. der HMK konnte ich beides während Jahren einüben. Die Sprachfähigkeit beim Lehren und Predigen, die Hörfähigkeit in Seelsorge und Gesprächen mit Mitarbeitenden.

Was war deine schönste Erfahrung als Gemeinderat in Heimberg?

Es waren die Momente, in denen ich feststellte, dass ich mit meiner verbindenden Sichtweise einen Un-

terschied machen kann. So entstand eine Fachstelle für Frühförderung. Hier werden Familien unterstützt, beraten und Kinder gefördert.

Wie würdest du als Grossrat mit Entscheidungen umgehen, die nicht deiner Haltung entsprechen?

Als Politiker muss und darf man kämpfen und argumentieren solange man kann. Verliert man, gilt es das zu akzeptieren, was aber nicht bedeutet, dass man resigniert. Vielmehr gilt es dann nach Möglichkeiten Ausschau zu halten, wie man neu Meinungsbildung betreiben kann.

Welche Frage würdest du dir noch stellen?

Welche gesellschaftlichen Themen brennen dir unter den Nägeln? Da gibt es viele: Mich beschäftigt die Vereinsamung vieler Menschen. Welche Antwort hat unsere Gesellschaft hierfür? Dann brennt mein Herz für zukunftsorientierte Bildung im Zeitalter von KI, und schliesslich ist da die Frage nach den Chancen und Grenzen der Spitzenmedizin.

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Als Psychotherapeut wird mir immer wieder die Frage gestellt, wieso so viele junge Menschen psychisch erkranken. Meist wird die Antwort dann noch selbst nachgeschoben: «Sie sind halt einfach nicht belastbar!» Im nachfolgenden Text versuche ich meine eigenen Antworten über Ursachen und Resilienz- & Schutzfaktoren zu geben und andererseits aufzuzeigen, was die Aufgabe der Politik sein könnte.

Die Resultate der UNICEF-Studie (2021) mit 1097 Teilnehmenden zwischen 14 und 19 Jahren zeigt besorgniserregende Zahlen. 37 % der befragten Jugendlichen gaben an, von psychischen Problemen betroffen zu sein. Jede/r Elfte hat schon versucht, sich das Leben zu nehmen, 48 % davon sogar mehrfach. Auffallend ist, dass immer noch 29,1 % der befragten Jugendlichen mit niemandem über ihre Probleme sprechen.

Wo liegen mögliche Ursachen?

Die Wirkungen sind teils indirekt, kombiniert, individuell und komplex. Psychische Erkrankungen entstehen oft durch Vulnerabilität und folgenden möglichen Faktoren:

1. Schlechte Kindheitserfahrungen:

- Traumata: Mobbing, Gewalt/ Misshandlung, Missbrauch, Diskriminierung und soziale Ausgrenzung, Verlust/Trennung, Zeuge von Gewalt oder traumatischen Ereignissen
- emotionale Vernachlässigung,
- instabile Bindungen (chronische Unsicherheit, inkonsistente Bezugspersonen),
- aber auch Überbehütung oder übermäßige Kontrolle, die Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit einschränken.

2. Genetische und (neuro-)biologische Faktoren

3. Mangelnde Unterstützung in der Bearbeitung der Themen

- fehlende emotionale Sprache
- wenig Vorbilder für gesunde Emotionsregulation

4. Schwierige Familienverhältnisse, veränderte familiäre Strukturen, weniger stabile Beziehungen und Bindungen

5. Tiefer sozioökonomischer Status

6. Chronische Leiden

- Schlaf ist einer der stärksten, oft unterschätzten Prädiktoren
- Bewegungsmangel
- Ungünstige Ernährung
- Hormonelle Veränderungen (Pubertät)

7. Gesellschaftliche Komplexität und beschleunigte Lebensbedingungen – moderne Gesellschaften produzieren oft hohe Anforderungen bei wenig Regeneration;

8. Sozialer Druck: Schule, Ausbildung, Zukunftsängste (wie unsichere Arbeitsmarktperspektiven, Leistungsanforderungen, wenig Fehlerfreundlichkeit, Dauerbewertungsraum, usw.)

9. Selbstoptimierungswahn (Alles schaffen müssen) – wie ich es etwas unfreundlich nenne; permanente Selbstbewertung

10. Wenig erlebte Selbstwirksamkeit

11. Globalpolitische und soziale Krisen (Klimawandel, Kriege, Wirtschaftskrisen) sind zusätzliche

12. Problematischer Umgang mit Social Media, Smartphones oder digitalen Spielen, im Sinne von gestörten Nutzungsmustern und Verlust von realen sozialen Kontakten. Der ständige soziale Vergleich sowie die permanente Erreichbarkeit können Selbstwertprobleme hervorbringen oder akzentuieren sowie negative Körperwahrnehmung verstärken und zu mangelnder emotionaler Selbstregulation führen. Zudem Aufmerksamkeitsfragmentierung und Verstärkung von Negativeffekten durch Algorithmen.

Verbesserte Diagnosemethoden und niedrigere Stigmatisierung bedeuten zudem, dass Probleme häufiger erkannt und gemeldet werden als früher. Dadurch können Chronifizierungen reduziert werden, zugleich stieg natürlich die Nachfrage nach professionellen Behandlungsmöglichkeiten. Trotzdem gehen einige grössere Studien von einer Zunahme gegenüber früher aus.

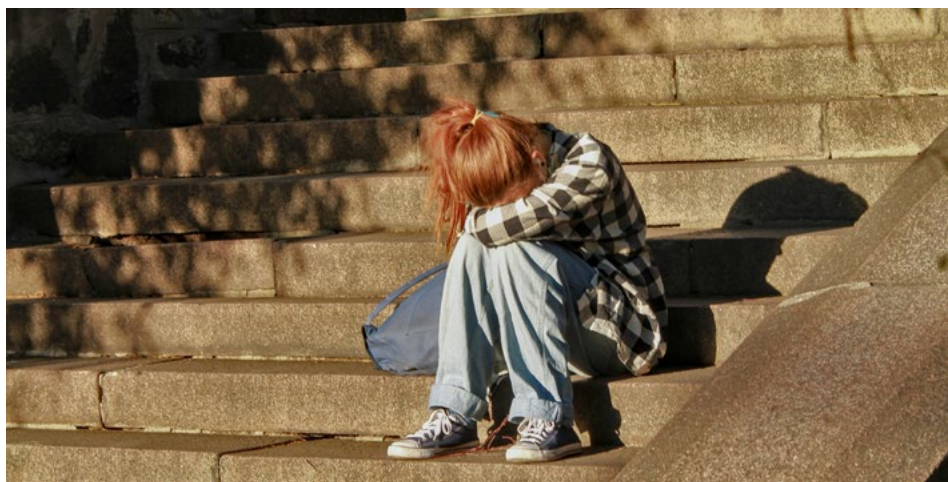
Ein Viertel der Befragten gibt an, dass sich ihre körperliche Gesundheit seit der Pandemie (Covid-19) verschlechtert habe. Fast 50 % bewerten ihre psychische Gesundheit schlechter als vor der Pandemie. Fast 30 % der Jugendlichen beschäftigen die schlechten Zukunftsaussichten und 18,3 % merken, dass sie gleichgültig geworden sind. Pandemie-Effekte: Einschränkungen in sozialen Kontakten, Tagesroutinen und Freizeitaktivitäten, was zu Unsicherheiten und Isolationen führen konnte. Mehrere Studien berichten über Zunahmen von Depressionen und Angststörungen während der Pandemie.

«Weniger als die Hälfte bekommt professionelle Hilfe.»

Viele psychischen Probleme und Störungen bahnen sich schon im Jugendalter an. Zahlreiche bleiben immer noch unentdeckt. Das führt zu Chronifizierungen, was die Behandlung erschwert und die Erfolgsaussichten schmälert.

Was kann die Politik leisten?

- Stärkung der Angebote – aktuell sehr lange Wartezeiten auf Therapie und damit zu späte Interventionen. Nach wie vor arbeiten Psychotherapeut:innen ohne definitiven Tarif. Die Arbeit ist belastend und die Entschädigung verhältnismässig tief. Auch Psychiater:innen (eine immer kleiner werdende Berufsgruppe)





Resilienz- und Schutzfaktoren

Stabile und unterstützende Beziehungen (Vertrauenspersonen)

Sich geliebt, verstanden und gehalten fühlen

→ Bindungssicherheit wirkt als Puffer gegen Stress und fördert emotionale Regulation

Soziale Unterstützung und Peer-Beziehungen

Freundschaften, Zugehörigkeit zu Gruppen, aktive soziale Kontakte
→ Stärken das Selbstwertgefühl und ermöglichen emotionale Stressbewältigung

Emotionale Kompetenzen und Selbstwirksamkeit

Übungsfeld um Gefühle erkennen, benennen und regulieren zu lernen
Selbstwirksamkeit lernen – «Ich kann Herausforderungen bewältigen»

→ Stärkere Kompetenzen und Strategien im Umgang mit Belastungen

Strukturierte und sichere Umwelt

Rituale, Tagesabläufe, sichere Umgebung, Umfeld das Fehler zulässt und fördert

→ Vorhersehbarkeit und Verlässlichkeit reduzieren Angst und geben Orientierung, gesunder Umgang mit Fehlern und Scheitern stärkt die Resilienz

Zugang zu Freizeit, Bewegungen und Selbstfürsorge

Regelmässige körperliche Aktivität, Hobbys, kreative Beschäftigungen und Entspannungsphasen, gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf
→ Wirken nachweislich stabilisierend auf die psychische Gesundheit

gehören innerhalb der Medizin zu den «schlecht» verdienenden Ärzten. Jeder Jugendliche, jede Jugendliche solle sich berechtigt fühlen, um Hilfe zu bitten.

- Präventionsprogramme müssen junge Menschen früh schon erreichen. Für mich wäre eine sehr zielführende Massnahme, wenn in der Schule das Fach «Psychische und physische Gesundheit» im Lehrplan eingeführt würde. Dabei sollen junge Menschen

vor allem in Stress- und Emotionsmanagement geschult werden.

- Auch wenn wir bereits Fortschritte erzielt haben, haften psychischen Erkrankungen nach wie vor ungünstige Stigmata an. Als Gesellschaft müssen wir lernen, offen über Gefühle zu sprechen und mehr Aufklärungsarbeit zu leisten.

- Wir brauchen ein gutes, breites und regelmässiges Monitoring. Nur

so kann die Entwicklung im Laufe der Zeit beurteilt werden.

Bei Fragen oder Wunsch nach Vorträgen oder Hilfestellungen, melden Sie sich ungeniert unter:

info@psychologis.ch

*Jonas Baumann-Fuchs
Fachpsychologe für Psychotherapie (FSP), Stadtrat EVP Thun*

Grossratskandidat Jonas Baumann-Fuchs, Thun

interviewt von Melanie Beutler-Hohenberger

Dein Beruf als Psychotherapeut und Unternehmensberater wie auch die Politik haben mit dem Dienst am Menschen zu tun. Was reizt dich an beidem?

Ich liebe Menschen, ihr einzigartiges Denken, Fühlen, Handeln, ihre Herkunft und Prägungen. Als Unternehmensberater kann ich von der Moderation in Familientherapien einen Nutzen ziehen und umgekehrt. Zudem verstehe ich, gerade wenn es um Arbeitsintegration geht auch die unternehmerische Seite. In der Politik stört mich das Machtstreben, damit werden teilweise sogar schlimmstenfalls Lösungen verunmöglicht.

Du bist auch noch unternehmerisch aktiv. Wie befruchten sich diese 3 Lebensbereiche?

Alle Bereiche haben mit Gestalten zu tun, eine grosse Leidenschaft von mir. Meine unternehmerischen Tätigkeiten sind meist eng mit Menschen verbunden, als Verleger z. B. geht es auch um Geschichten über oder von Menschen.

Was sind deine grössten Erfolge als Stadtrat in Thun?

Insgesamt habe ich gut 50 Vorstösse geschrieben, über 20 miteingereicht. Eine meiner Stärken ist die Kreativität. Meine Vorstösse bringen oft Ideen für mehr Lebensqualität.

Welche Themen willst du auf kantonaler Ebene im Grossen Rat einbringen?

Die extreme Zunahme der Bürokratie beschäftigt mich, zudem sicher die Frage nach einer idealen Gesundheitsver-



Liste 15

Foto: Nadja Röthlisberger

sorgung, insbesondere im Bereich der psychischen Erkrankungen. Wichtig sind mir zudem unternehmerische Innovationen und Spielräume aber auch die Stärkung von Familien und eine inklusive Bildung mit Chancengleichheit.

Glauben, hoffen, handeln ...

von nachhaltiger Entwicklungshilfe

Seit fast vier Jahren arbeite ich als stv. Geschäftsführer der HMK (Hilfe für Mensch und Kirche). Mich begeistert der ganzheitliche Ansatz unserer Arbeit. Menschen in Krisensituationen, in unserem Fall verfolgte Christen (weltweit sind es ca. 380 Millionen Menschen), kann man nicht nur eindimensional helfen. Sie benötigen nicht nur Solidarität, oder Rechtsbeistand, oder etwas zu essen, oder ein neues Haus, oder neue Arbeit, oder ein tröstendes Wort. Sie brauchen alles – ganzheitliche Hilfe eben. Und genau das wollen wir ihnen als HMK geben.

Überzeugt von einem grossen Glauben an einen starken Gott versuchen wir Hoffnung zu bringen, indem wir als verlässliche Partner ganz konkret handeln (vgl. 1.Korinther 13). Unsere Hilfe sieht ganz unterschiedlich aus. Wir besuchen die Menschen, hören ihnen zu, ermutigen sie, beten für sie,



Herbert Geiser bei einem Hausbesuch in Albanien

Foto: zVg

nehmen sie wahr in ihrer Not und versuchen ganz praktisch zu helfen.

Als Hilfsorganisation suchen wir christliche Partner, denen wir auf Augenhöhe begegnen wollen. Sie gilt es freizusetzen und zu unterstützen, denn sie kennen Sprache und Kultur des Landes. Der Kontakt zu diesen Partnern ist uns sehr wichtig, deshalb besuchen wir sie einmal pro Jahr. Die vertrauensvolle Beziehung muss aufgebaut,

gepflegt und gefördert werden. Als Helfende erleben wir immer wieder, dass wir auch Beschenkte sind, weil wir durch Menschen inspiriert und gesegnet werden, die uns im Bekenntnis und im Engagement für den christlichen Glauben grosse Vorbilder geworden sind. So wird nachhaltige Entwicklungshilfe zu gegenseitigem Geben und Nehmen. Gemeinsam sind wir stark. Gemeinsam bauen wir Reich Gottes.

«Mein Engagement im Grossen Rat gilt den Menschen»



Foto: Nadja Röthlisberger

Ich bin als junge Mutter, hochschwanger mit dem 2. Kind, im September 2010 zum ersten Mal im Grossen Rat vereidigt worden. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Politik sind mir seither ein grosses Anliegen, wie auch die wohnortsnahe geburtshilfliche Versorgung für Mütter und ihre Familien. Deshalb habe ich diverse Vorstösse eingereicht, die dort Verbesserungen bringen sollen. Als EVP Mitglied freue ich mich auch über politische Meilensteine, die direkt unserem Partei-

programm entspringen. Im Spitalversorgungsgesetz konnte ich 2013 als Mitglied der vorberatenden Kommission zum Beispiel die Palliative Care in Artikel 3 verankern. Oder in der letzten Wintersession 2025 per Vorstoss erwirken, dass der Kanton Bern neu ein Gesetz ausarbeiten muss, um Kinderarmut zu bekämpfen; sei es mit Familienergänzungsleistungen, wie es unser Parteiprogramm vorsieht, oder anderweitig. Dass ich als Mitmotiönerin diesem Ur-EVP-Anliegen zum Durchbruch verhelfen konnte, macht mich sehr dankbar! Das Amt als Grossrätin begeistert mich auch nach fast 15 Jahren noch immer. Welch Privileg wir Menschen in der Schweiz doch haben, so direkt über unser politisches System Einfluss nehmen zu können. Mögen wir Christinnen und Christen dies schätzen, nutzen und ganz im Sinne unseres Schöpfers umsetzen, der uns von Anbeginn der Erde Verantwortung zugetraut und übertragen hat. Immanuel – Gott mit uns, auch in der Politik!



Evangelische Volkspartei
Grossratswahlkreis Thun

Impressum

Berner EVP Evangelische Volkspartei
evp-be.ch

Herausgeber: EVP Kanton Bern
Postfach 3000 Bern 7

Redaktion:
Christof Erne

GÜGGU: Redaktion: EVP Thun,
Jonas Baumann-Fuchs
Layout: Nadja Röthlisberger

EVP Thun, Präsident
Simon Badertscher
E-Mail: info@evp-thun.ch

AEK Thun, zu Gunsten EVP Thun
IBAN CH95 0870 4016 0540 0910 0

Ihre Spende unterstützt die
christliche Politik in der EVP:

AEK Thun
IBAN:CH9508704016054009100
EVP Thun, 3603 Thun



evp-thun.ch

