

Verein für
Ehe- und Lebens-
beratung VEL



Jahresbericht 2019

Editorial

Der Vorstand hat im Berichtsjahr die laufenden statutarischen Geschäfte behandelt. Die Vereinsversammlung fand am 23. April 2019 erstmals im Restaurant Roter Turm in Solothurn statt. Der Vorstand hat sich aus rein praktischen Gründen dafür entschlossen, die Vereinsversammlung inskünftig und abwechselnd in Olten und Solothurn durchzuführen.

Seit rund 45 Jahren wirkt der Verein für Ehe- und Lebensberatung Kanton Solothurn (VEL) unter diesem allseits gut bekannten Namen. Rückmeldungen aus der Kundschaft sowie die neuen elektronischen Suchmöglichkeiten haben uns aufgezeigt, dass Hilfe primär nicht unter dem Begriff «Verein», sondern viel eher bei einer «Fachstelle» gesucht wird. Der Vorstand hat sich deshalb nach eingehender Beratung und mit Hilfe einer Kommunikationsagentur nach reiflicher Überlegung entschlossen, den Namen in «Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn» (FaBeSo) zu ändern. Der Verein für Ehe- und Lebensberatung Kanton Solothurn (VEL) besteht als Trägerschaft unverändert weiter. Erste Reaktionen der Kundschaft und von Fachpersonen bestätigen uns die Richtigkeit des Namenswechsels.

Die Beratungsangebote wurden im gleichen Rahmen genutzt wie in den vorherigen Jahren. Es wurden rund 1500 Beratungsgespräche geführt, insgesamt gab es fast 600 Beratungsfälle auf den vier Stellen. Die Anzahl der Gesuche ist nochmals gestiegen, vor allem im Bereich Schwangerschaft und Familienplanung. Diese Zahlen zeigen sehr deutlich, dass die Angebote einem grossen Bedürfnis entsprechen. Die Dienstleistungsangebote der FaBeSo sind ausführlich auf unserer Homepage www.fabeso.ch beschrieben.

Im Berichtsjahr wurde die langjährige Beraterin und Geschäftsführerin Hilde Spieler pensioniert. Ihr gilt ein grosser Dank für ihr ausserordentliches und professionelles Engagement. Wir wünschen ihr alles Gute im wohlverdienten Ruhestand.

Als Nachfolgerin im Beratungsbereich konnte mit Elena Pallas eine kompetente und erfahrene Paar- und Familienberaterin gefunden werden. Sie hat sich sehr schnell in das vielseitige Arbeitsgebiet der FaBeSo eingearbeitet.

Als Nachfolger in der Geschäftsführung hat der Vorstand den langjährigen Berater Reto Schneiter gewählt. Er konnte sich mit Unterstützung von Hilde Spieler schnell und gut in den neuen Arbeitsbereich einarbeiten.

An dieser Stelle soll auch auf den Beitrag des Teams aufmerksam gemacht werden. Das Thema handelt von «Übergängen als Chance für Veränderungen».

Um die Aufgaben der FaBeSo im Interesse der vielen Ratsuchenden weiter erfüllen zu können, ist die tatkräftige und engagierte Unterstützung aller Träger sehr wichtig. An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen, die die Arbeit des VEL/FaBeSo mittragen, insbesondere gilt der Dank den Synoden der Landeskirchen, den Verantwortlichen des Einwohnergemeindeverbands VSEG. Auch den Führungsgremien des Kantons und der Solothurner Spitäler gebührt unser Dank.

Ruedi Köhli
Präsident

Reto Schneiter
Geschäftsstellenleiter

Übergänge als Chance für Veränderungen

Übergänge im menschlichen Leben können adäquat bewältigt werden oder bei fehlenden Ressourcen zu Krisen führen. Eine der Krisen, die vielen als erstes einfällt, ist vermutlich die sogenannte «Midlife-Crisis». Uns Menschen begegnen jedoch bereits in früheren und auch in späteren Lebensphasen viele Übergänge, die bewältigt werden müssen.

Das Angebot unserer Fachstelle wird regelmässig von Menschen in Krisensituationen in Anspruch genommen. Im Folgenden wird aufgezeigt, mit welchen Übergängen wir Menschen konfrontiert sind, was unter einer Krise zu verstehen ist und welche Schutzfaktoren gemäss dem Konzept der Resilienz den Bewältigungsprozess erfolgreich unterstützen. Abschliessend sollen einige mögliche Interventionsmöglichkeiten erläutert werden.

Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupéry

Welche Übergänge stellen sich im menschlichen Leben?

Im Reife- und Entwicklungsprozess eines Menschen gibt es vier «grosse» Übergänge, die sehr einschneidende Veränderungen mit sich bringen (Stelte-Schmökel, 2014/15):

- Pubertät – der Übergang vom Kind zum Jugendlichen (Identitäts- und Berufsfindung, erste grosse Liebe)

- Übergang vom Paar zur Elternschaft: man ist nicht nur Partnerin und Partner, sondern nimmt neu auch eine Elternrolle ein und die Diade wird zur Triade
- Midlife-Crisis (Klimakterium, Überschreiten des Zenits des Lebens)
- Alt werden (Reflexion, Integration des Gewesenen, abschiedliches Leben)

Nebst diesen Übergängen gibt es weitere Herausforderungen wie z. B. Eingehen einer Partnerschaft, erste eigene Wohnung, Trennung/Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, etc. Diese kritischen Lebensereignisse erfordern immer wieder Anpassungsleistungen an einen neuen Kontext, das Anpassen oder Verabschieden von bisherigen Rollen, das Erlernen von neuen Rollen, Erfüllen von neuen Erwartungen und Übernehmen von neuen Aufgaben, aber auch das Loslassen von Liebgewonnenem. Gelingt die Anpassung an die neue Lebenssituation nicht oder nicht adäquat, kann dies zu einer Krise im Reife- und Entwicklungsprozess führen.

Auf der nächsten Seite ist die Abbildung eines möglichen Reife- und Entwicklungsprozesses ersichtlich.

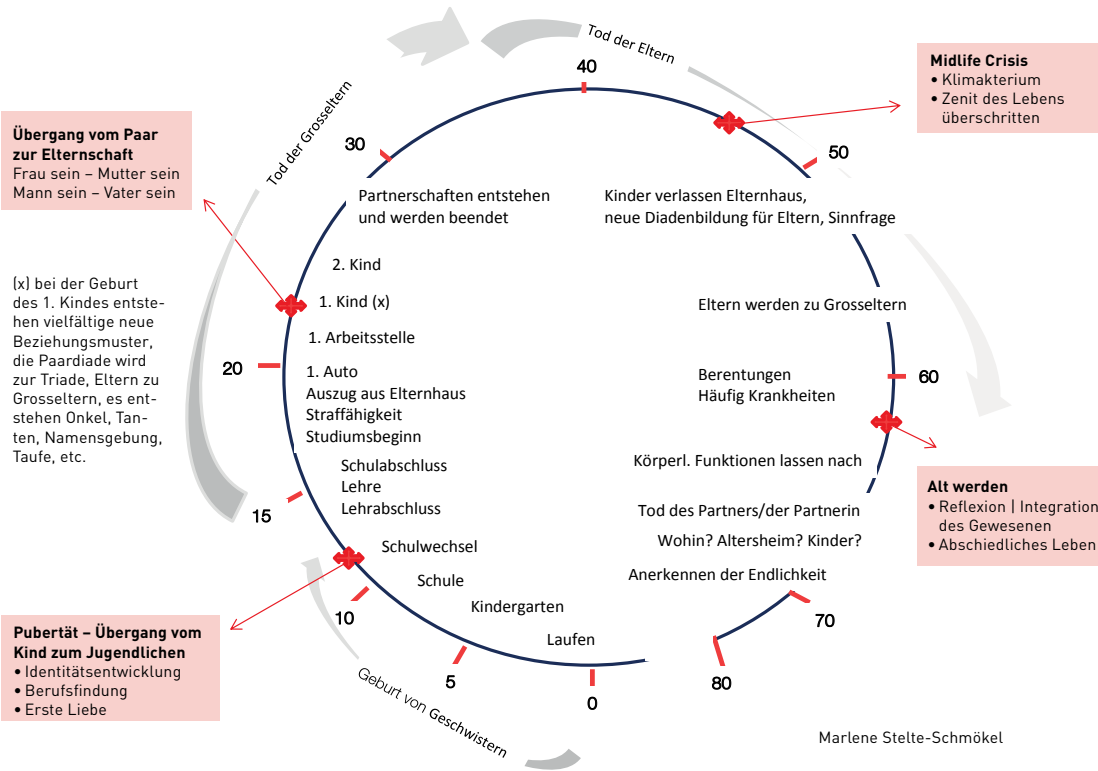
Was ist eine Krise?

Eine Krise stellt ein Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten/Ressourcen dar. Die betroffene Person hat das Gefühl, die anstehende(n) Herausforderung(en) nicht bewältigen und die nötigen Anpassungsleistungen nicht erbringen zu können. Sie fühlt sich in ihrer Identität und in ihrer Kompetenz bedroht, machtlos und unsicher (Stelte-Schmökel, 2012/13).

Nicht jeder Übergang führt zu einer Krise. Kann der Einzelne mit seinen vorhandenen Ressourcen den Übergang erfolgreich bewältigen, handelt es sich nicht um eine Krise. Hilfreich können dabei die Schutzfaktoren gemäss dem Resilienzkonzept sein.

Lebenszyklusmodell

Idealtypische Darstellung, individuell variabel, ergänzungsbedürftig



Marlene Stette-Schmölkel

Was ist Resilienz?

Mit Resilienz ist die seelische Widerstandskraft im Sinne einer inneren Stärke gemeint. Resiliente Menschen meistern Krisen und bewältigen kritische Lebensereignisse ohne langfristige Beeinträchtigung. Dabei wird vom amerikanischen Familientherapeuten H.N. Wright das Bild eines angezählten Boxers verwendet: dieser steht nach einem Niederschlag wieder auf und sucht eine neue Taktik. Nicht resiliente Menschen behalten ihren gewohnten Stil und werden erneut niedergeschlagen (Terrahe-Hecking & Theiling, 2015). Man kann sich auch das Bild eines Stehaufmännchens (oder auch das Bild eines Bambus) vorstellen, das hin- und herschwankt, jedoch nie umkippt.

Bei der Resilienz handelt es sich nicht um eine angeborene Eigenschaft, sondern um einen kontextabhängigen und veränderbaren Prozess. Jeder Mensch ist resilient, manche mehr, manche weniger. Resilienz kann jedoch in allen Lebensphasen eingeübt und verstärkt werden, vorausgesetzt man verfügt über eine differenzierte Selbstwahrnehmung und eine ausbalancierte Selbstregulation. Zu den sieben Säulen der Resilienz zählen (Terrahe-Hecking & Theiling, 2015, von Moos, 2016):

- **Akzeptanz:** Das Vergangene akzeptieren und zwischen Veränderbarem und Nicht-Veränderbarem unterscheiden können. Sich Zeit lassen und sich Zeit nehmen und die verschiedenen Gefühle zulassen.
- **Optimismus:** Die Person bleibt optimistisch und vertritt die Grundüberzeugung, dass sich die Dinge zum Guten ändern lassen. Ereignisse werden realistisch attribuiert. Man verallgemeinert nicht und bezieht sich nur auf die individuelle, aktuelle Krisensituation.
- **Selbstwirksamkeit:** Von der Opferrolle hin zum Gestalterprinzip, d.h. überzeugt sein und daran glauben, dass man genügend Kompetenzen zur Verfügung hat, um den eigenen Handlungsspielraum zu nutzen und zu erweitern. Der Fokus wird auf die eigenen Grundbedürfnisse gelegt.
- **Verantwortung:** Einerseits die Verantwortung für die eigenen Gedanken, Emotionen und Befindlichkeit übernehmen und andererseits die eigenen Grenzen kennen, respektieren und verteidigen.
- **Netzwerk-Orientierung:** Die Betroffenen nutzen ihr vorhandenes Netzwerk, konzentrieren sich auf stabile, emotionale Beziehungen. Das Nähe-Distanz-Verhältnis zu anderen Personen wird bewusst ausbalanciert.
- **Lösungsorientierung:** Proaktiv handeln im Sinne von bewusst, selbstbestimmt und vorausschauend. Bisherige Erfahrungen werden nicht unreflektiert in die Zukunft übertragen.
- **Zukunftsplanung:** Ziele ins Auge fassen, die mit den eigenen Wertvorstellungen übereinstimmen und die Aufmerksamkeit auf das Jetzt richten. Sich gedanklich auf eintretende Ereignisse vorbereiten.

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende

Demokrit

In der Beratung können wir dieses theoretische Konstrukt anpassen und je nach Hilfebedarf der Menschen verwenden und sie zur Reflexion anregen. Unsere Klienten stehen an ganz unterschiedlichen Punkten im Verarbeitungsprozess. Oftmals zeigt es sich, dass es in der Beratung in einem ersten Schritt um das Akzeptieren der Situation geht und es wichtig ist, dass sich die Klienten vom zeitlichen Druck befreien bzw. sich selber auch die Erlaubnis geben, sich Zeit zu lassen.

Chancen für Veränderungen

Der Übergang kann aktiv als Chance genutzt werden. Wenn die schwierige Situation als Herausforderung mit Gestaltungsmöglichkeiten umgedeutet und genutzt werden kann, kann sich das Klientel alleine oder mit unserer Unterstützung aktiv entscheiden, wohin es kurz- oder langfristig gehen könnte.

Nadia Wiedmer
Fachstelle Solothurn

Quellen:

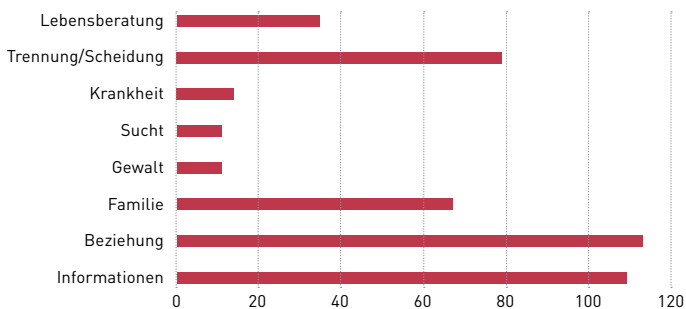
- Stelte-Schmökel Marlene, 2012/13, CAS Systemische Beratung, Grundhaltung, Prämissen und Methoden
- Stelte-Schmökel Marlene, 2014/15, CAS Systemische Beratung mit Familien, Paaren und Gruppen, BF Bern
- Terrahe-Hecking, Claudia & Theiling, Stephan, 2015, Fachkurs Systemisches Gesundheitscoaching, BF Bern
- Von Moos, Patricia, 2016, Kurs Resilienzförderung, Pro Infirmis Zürich

Statistiken

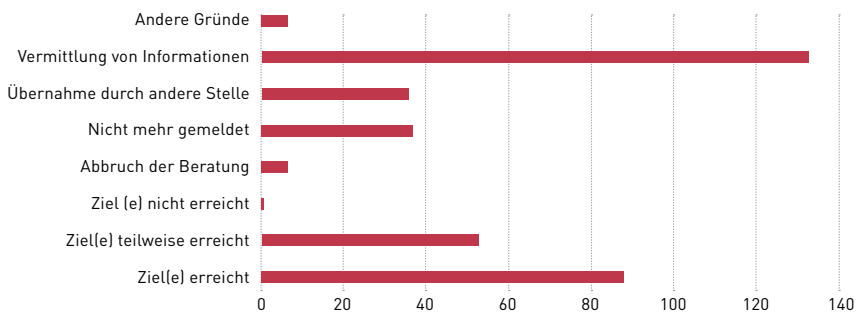
Beratungsstellen Ehe- und Lebensfragen

	2018	2019
Beratungen		
Kurzberatungen (über 10 Minuten)	312	298
Beratungssitzungen	1148	1017
Total Beratungen	1460	1315
Personen		
Anzahl der beratenen Personen	913	902
Anzahl Beratungsfälle		
Beratungsfälle	439	446
davon Neuaufnahmen	246	242

Anmeldungsgründe



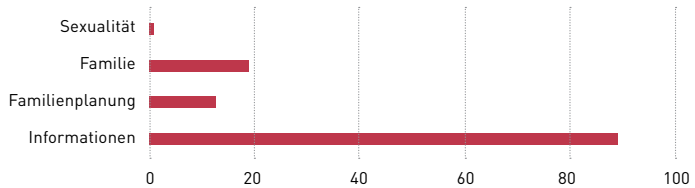
Abschlussgründe



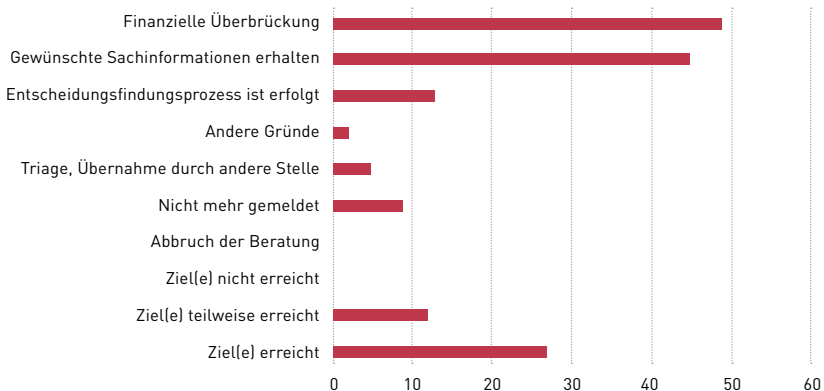
Beratungsstellen für Schwangerschaft und Familienplanung

	2018	2019
Beratungen		
Kurzberatungen (über 10 Minuten)	197	247
Beratungssitzungen	326	277
Total Beratungen	523	524
Fallzahlen		
Fallzahlen	150	173
davon Neuaufnahmen	90	108
Sexualpädagogik (in Stunden erfasst)		
Sexualpädagogik	257	308.8

Anmeldungsgründe



Abschlussgründe



Beratungen aus Leistungsvereinbarungen

	2018	2019
Beratungsfälle	10	45
in Stunden erfasst	45	144.5

Öffentlichkeitsarbeit der Beratungsstellen

	2018	2019
Öffentlichkeitsarbeit (in Stunden erfasst)	95	96.9

Jahresrechnung

Erfolgsrechnung per 31. Dezember 2019

Beratungsaufwand	569 914.44	4 059.40
Geschäftsstelle	40 103.37	
Büromiete / Unterhalt /Reinigung	57 677.30	
Beiträge der Gemeinden		354 919.50
Beiträge der Landeskirchen		258 400.00
Erträge aus der Beratung		61 146.57
Kapitalertrag		58.13
Ertragsüberschuss	10 888.49	
	678 583.60	678 583.60

Saldobilanz per 31. Dezember 2019

Postcheck	30 576.22	
Bank	344 037.62	
Debitoren und Verrechnungssteuer	36 068.95	
Kreditoren		17 133.99
Eigenkapital		382 660.31
Ertragsüberschuss		10 888.49
	410 682.79	410 682.79

Solothurn, 31.12.2019

Reto Schneiter, Geschäftsstellenleiter

Adressen

Vorstand

Präsident	Köhli Ruedi Bahnhofstrasse 10 2544 Bettlach	032 645 32 10	ruedi.koehli@fabeso.ch
Vize-Präsident	Urs Umbricht Lehnmattstrasse 40 4573 Lohn	032 677 11 89	urs.umbricht@bluewin.ch
Übrige	Meier René Haldenstrasse 18 2540 Grenchen	079 333 63 93	rene.meier2540@bluewin.ch
	Ackermann Clemens Klarastrasse 28 4600 Olten	062 296 44 86	clemens.ackermann@ christkatholisch.ch

Kanton Solothurn

	Blum Thomas VSEG Bolacker 9 4564 Obergerlafingen	032 675 23 02	info@vseg.ch
	Greber Ruth Personalamt Rathausgasse 24 4509 Solothurn	032 627 20 88	ruth.greber@fd.so.ch

Beratungsstellen	Arbeitspensum aller BeraterInnen 300%		
4500 Solothurn ab 01.08.2019	Waffenplatzstrasse 15 Schneiter Reto Geschäftsstellenleiter Wiedmer Nadia	032 622 44 33	solothurn@fabeso.ch
4600 Olten bis 31.07.2019 ab 01.07.2019	Hammerallee 19 Hulmann Therese Spieler Gonseth Hilde Elena Pallas	062 212 61 61	olten@fabeso.ch
2540 Grenchen	Solothurnstrasse 32 Schneiter Reto	032 652 19 22	grenchen@fabeso.ch
4226 Breitenbach	Fehrenstrasse 12 Lossner Künzi Cornelia	061 781 34 49	breitenbach@fabeso.ch

Sekretariat

	Beratungsstelle Solothurn Sausser Rebekka Waffenplatzstrasse 15 4500 Solothurn	032 622 44 33	solothurn@fabeso.ch rebekka.sausser@fabeso.ch
--	---	---------------	--

