

Verein für  
Ehe- und Lebens-  
beratung VEL



# Jahresbericht 2022

Solothurn • Olten • Grenchen • Breitenbach

Der Verein für Ehe- und Lebensberatung (VEL) bildet die ökumenisch abgestützte Trägerschaft der Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn (FABESO). Die drei Landeskirchen, die Solothurner Einwohnergemeinden, der Kanton mit seinem Leistungsauftrag für das Staatspersonal sowie weitere Institutionen mit Leistungsaufträgen ermöglichen die Tätigkeit der niederschweligen Beratungsstelle mit ihren Standorten in Solothurn, Grenchen, Olten und Breitenbach.

# Inhalt

Editorial	4 – 5
Fachbeitrag Sexualität in (Paar-)Beziehungen	6 – 9
Statistiken	10 – 12
Jahresrechnung	13 – 14
Adressen VEL	15

## Editorial

Der Vorstand hat im Berichtsjahr die laufenden statutarischen Geschäfte behandelt. Erfreulicherweise konnte die Vereinsversammlung des VEL nach der Pandemiepause wieder im normalen Rahmen im Restaurant Airport in Grenchen durchgeführt werden. Allen Geschäften wurde zugestimmt. Wenn immer möglich sollen die Vereinsversammlungen aus praktischen Gründen in physischer Form inskünftig abwechselnd in Restaurants in den drei grossen Städten des Kantons Solothurn durchgeführt werden.

Die Beratungsangebote wurden auf allen vier Stellen rege genutzt. Aus medizinischen Gründen war ein Mitarbeiter im 1. Halbjahr rund 3,5 Monate abwesend; das hatte zur Folge, dass auf der Stelle in Solothurn und Grenchen weniger Beratungen durchgeführt werden konnten. Daher sind die Beratungszahlen im Vergleich zum Vorjahr etwas tiefer als üblich. Die Pandemie hatte noch in den ersten 3 Monaten einen Einfluss auf die Beratungszahlen, danach konnte wieder ohne Schutzmassnahmen (Masken) beraten werden. Nach wie vor wird das Angebot der FABESO sehr geschätzt. Die vier Beratungsstellen werden wegen persönlicher Empfehlung kontaktiert und ein grosser Teil findet die Angebote der FABESO im Internet.

Alle Dienstleistungsangebote der FABESO sind ausführlich auf unserer Homepage [www.fabeso.ch](http://www.fabeso.ch) beschrieben.

Die Umstellung des ganzen EDV-Systems zum Erreichen der Datensicherheit hat sich gelohnt. Der Verbund der vier Beratungsstellen in einem gemeinsamen Netz hat die Datenverwaltung stark vereinfacht und zusätzlich die Sicherheit erhöht. Einzig im Bereich des Informationssystems «E-Case» sind noch Kinderkrankheiten vorhanden, die vom Anbieter behoben werden müssen.

Die Neubesetzung der Stelle in Breitenbach fand unter ganz speziellen Voraussetzungen statt. Wegen Corona konnte kein persönliches Bewerbungsgespräch geführt werden, weshalb wir uns für eine Videokonferenz entschieden. So weit so gut – dass die Bewerberin dann wegen einer Corona-Erkrankung in ihren Ferien in Südamerika stecken blieb, machte die ganze Situation wirklich einmalig und speziell.

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 und des Personalamts des Kantons.

Ruedi Köhli  
Präsident

Reto Schneiter  
Geschäftsführer

# Sexualität in (Paar-)Beziehungen

Wie ist es Ihnen ergangen, als Sie den Titel gelesen haben? Welche Gedanken, Bilder und Konnotationen sind Ihnen durch den Kopf gegangen?

Sexualität ist in der Öffentlichkeit einerseits sehr präsent und andererseits auch tabuisiert. Für Menschen, die mit ihrer Sexualität unzufrieden sind oder Probleme haben, ist es manchmal schwierig, dies anzusprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. In unserem Beratungsalltag begegnen wir dem Thema Sexualität in unterschiedlichen Kontexten: Familienplanung, Schwangerschaft, Gesundheit und bei der Beratung von Einzelnen oder Paaren.

## **Was ist sexuelle Gesundheit?**

Die World Health Organisation WHO definiert sexuelle Gesundheit als...

... «einen zentralen Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne; Sexualität umfasst das körperliche Geschlecht, Geschlechtsidentität, Geschlechterrollen, sexuelle Orientierung, Erotik, Lust, Intimität und Fortpflanzung. Sexualität wird erlebt und ausgedrückt durch Gedanken, Fantasien, Sehnsüchte, Glauben, Haltungen, Werte, Verhalten, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Sexualität kann diese Dimensionen beinhalten, doch wird nicht stets jede erlebt oder zum Ausdruck gebracht. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenspiel von biologischen, psychologischen, sozialen, ökonomischen, politischen, kulturellen, rechtlichen, historischen, religiösen und spirituellen Faktoren.»

Damit ist ersichtlich, dass sexuelle Gesundheit sehr weit gefasst ist, unser ganzes vielschichtiges Sein betrifft und von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird. Es ist wichtig, dass Sexualität nichts Statisches ist, sondern uns von der Geburt an bis zum Ableben begleitet und sich verändert bzw. verändert werden kann. Sexualität ist lernbar,

wie zum Beispiel das Velofahren. Als Eltern sollte man seine Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung begleiten, unterstützen und ermutigen. Die sexuelle Biografie hat einen Einfluss, wie später Sexualität gelebt werden kann.

### **Was machen wir in der Paarberatung/-therapie?**

Welchen Schwierigkeiten rund um Sexualität begegnen wir?

- Unterschiedliche Wünsche / Vorstellungen betreffend die Art und Weise, wie Sexualität gelebt wird.
  - Unterschiedliches Bedürfnis nach Sexualität; die eine Person möchte öfter Sex als ihr Gegenüber.
  - Hemmungen, dem Gegenüber mitzuteilen, dass die gemeinsame Sexualität nicht lustvoll ist, dass man zum Beispiel Schmerzen hat und eventuell trotzdem zusammen Sexualität lebt – dem Gegenüber zuliebe.
  - Wunsch des einen Partners, die Beziehung zu öffnen, und das Gegenüber will nicht.
  - Die eine Person will keine Sexualität leben.
  - Wahrnehmen der sexuellen Rechte und Selbstbestimmung, zum Beispiel kann die Verhütung für die Frau sehr wichtig sein, da sie keine weitere Schwangerschaft mehr wünscht, der Mann möchte jedoch noch weitere Kinder.
  - Gestalten der Sexualität im (hohen) Alter.
- ... und vieles mehr.

### **Erfundenes Fallbeispiel**

Ein Paar meldet sich an, da es in der Beziehung «kriselt». Beim Erstgespräch stellt sich heraus, dass das Paar unter anderem auch unterschiedliche Vorstellungen betreffend der Sexualität hat. Sie wünschen sich beide, sich wieder miteinander verbunden zu fühlen, die Sexualität gemeinsam, exklusiv und lustvoll zu (er)leben. Ein erster wichtiger Schritt ist, dass das Paar überhaupt miteinander ins Gespräch kommt, seine Wünsche, Sorgen und Ängste benennt, einander zuhört und bereit ist, das Thema anzugehen. Es stellt sich die Frage, was das Ziel der Beratung für die Einzelperson und für das Paar sein soll.

Welche Ressourcen sind beim Paar und bei der einzelnen Person bereits vorhanden? Wo sind aktuell die Grenzen? Wer hat welches Ziel? Gibt es ein gemeinsames Ziel?

Es kann sein, dass beispielsweise die Frau noch nicht gelernt hat, zu fühlen, zu spüren und zu wissen, was ihr guttut. Wie fühlt sich mein Aussen und Innen an? Was habe ich gerne? Wann verspüre ich Lust? Wie kann ich meine Erregung steigern? Wie bewege ich mich? Wie atme ich? Was sind meine bisherigen Erfahrungen in der Partnersexualität und in der Solosexualität? Nehme ich mich als sexuelles Wesen wahr? Dies sind nur einige Fragen, die hilfreich sind, um ins Thema einzusteigen, die Situation der Person kennenzulernen und ihr Funktionieren zu verstehen. Methodisch sind einerseits regelmässige Gespräche hilfreich und andererseits angeleitete Körperübungen (ohne Berührung durch den/die Therapeut/-in), denn im unmittelbaren Erleben und Spüren können neue Erfahrungen gemacht und dadurch festgefahrene Gedanken und Muster verändert und Fähigkeiten ausgebaut werden.

Eine einfache Übung zu Beginn kann sein, sich selbst sanft über den Unterarm zu streicheln. Das erste Mal ist der ganze Arm angespannt, das zweite Mal entspannt. Dabei kann man sich auf das Empfinden der streichelnden Hand konzentrieren oder auf das Gefühl des Unterarms. In einem weiteren Schritt können die Berührungen variiert (beispielsweise klopfen, kreisen, sanft kneten, «chräbele») und der Unterarm bewegt werden.

Probieren Sie es mit geschlossenen Augen aus! Gehen Sie langsam vor. Verweilen Sie nicht zu lange mit dem angespannten Arm, dass kann anstrengend werden. Bemerkten Sie Unterschiede? Wann ist es angenehm? Wann ist es unangenehm? Wie ist Ihre Atmung? Diese einfache Übung im Einzel- oder Paarsetting kann aufzeigen, wie wichtig Entspannung, Atmung und Bewegung sind.



Es kann auch sein, dass der Mann in der Paarsexualität keinen Orgasmus erleben kann, weil dieser von der Solosexualität her gewohnt ist, mit manuell sehr kräftigen Reizen zum Orgasmus zu kommen. Diese Bewegung beziehungsweise dieser starke Druck kann eine Vagina nicht anbieten bzw. das «Rammeln» ist für das Gegenüber vielleicht auch nicht erregend. In diesem Fall kann es hilfreich sein, in Anlehnung an Sexocorporel folgende Bereiche zu besprechen: Kognitionen, Erregungsfunktion, Erleben, Beziehung und Bedürfnisse. Ziel kann sein, dass der Mann lernt, auch auf eine andere Art und Weise zum Orgasmus zu kommen, sodass für beide die Paarsexualität befriedigend ist.

Falls in der Paarbeziehung unterschiedliche Bedürfnisse vorhanden sind oder die eine Person weniger oft Sex will als die andere, kann es hilfreich sein, das «Nein» als Kompetenz und Ressource zu betrachten und nicht als Defizit. Das bedeutet in der Folge auch zu klären, wozu die Person im Moment «Ja» und wozu sie «Nein» sagt. Dies ermöglicht der beratenden Fachperson, dem Paar mit einer wertschätzenden und neugierigen Haltung zu begegnen und gemeinsam einen Weg zu finden, der für beide stimmig ist. Dies kann durch Gespräche und/oder Übungsanleitungen erfolgen.

Dies ein «kleiner» Ausschnitt zum Thema Sexualität in der (Paar-) Beziehung. Da jede Situation unterschiedlich und jeder Mensch sein eigenes Funktionieren, seine spezifischen Ressourcen und Grenzen hat, ist es für uns als Fachpersonen wichtig, gemeinsam mit den Betroffenen individuelle und angepasste Wege zu finden, um sie bei der Zielerreichung bestmöglich zu unterstützen.

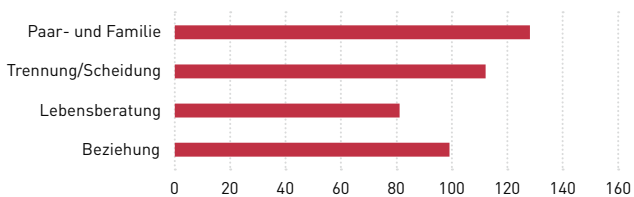
Nadia Wiedmer  
Fachstelle Solothurn

# Statistiken

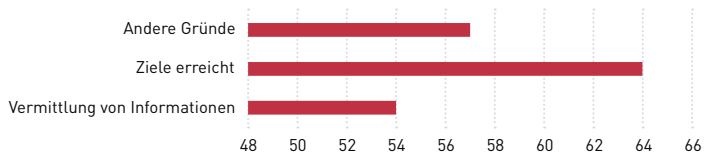
## Beratungsstellen Ehe- und Lebensfragen

	2021	2022
<b>Beratungen</b>		
Kurzberatungen (über 10 Min.)	245	113
Beratungssitzungen	942	1'030
./, davon nicht erschienen	103	65
Total Beratungen	1'084	1'087
<b>Neuaufnahmen</b>	269	216

## Anmeldegründe 2022



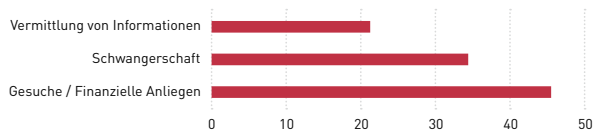
## Abschlussgründe 2022



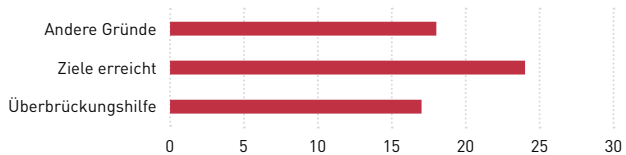
## Beratungsstellen für Schwangerschaft und Familienplanung

	2021	2022
<b>Beratungen</b>		
Kurzberatungen (über 10 Min.)	123	21
Beratungssitzungen	234	202
./.. davon nicht erschienen	28	1
Total Beratungen	329	222
<b>Neuaufnahmen</b>	98	68
<b>Sexualpädagogik (in Stunden erfasst)</b>		
Sexualpädagogik	167	201

## Anmeldegründe 2022



## Abschlussgründe 2022



## Öffentlichkeitsarbeit der Beratungsstellen

	2021	2022
Öffentlichkeitsarbeit (in Stunden erfasst)	43	112

## Beratungen aus Leistungsvereinbarungen

	2021	2022
<b>Beratungsfälle (Anzahl Klienten)</b>	22	27
In Stunden erfasst	99	80

## Unsere aktuellen Leistungsvereinbarungen

- Personalamt Kanton Solothurn
- Solothurnische Interkonfessionelle Konferenz
- Alterszentrum Wengistein, Solothurn
- Solothurner Spitäler AG
- Spitex Verband Kanton Solothurn SVKS
- Theater Orchester Biel Solothurn (TOBS)
- Wohnheim Bethlehem, Wangen bei Olten
- Zentrum für Kinder mit Sinnes- und Körperbeeinträchtigung, Solothurn

# Jahresrechnung

## Erfolgsrechnung per 31. Dezember 2022

Beratungsaufwand	499'841.64	
Geschäftsstelle	27'359.50	
Büromiete / Unterhalt / Reinigung	74'836.85	
Beiträge aus Leistungsvereinbarungen		13'168.75
Beiträge der Gemeinden		362'232.00
Beträge der Landeskirche		258'400.00
Erträge aus der Beratung		39'645.65
Übrige Erträge		160.00
Kapitalertrag		58.38
Ertragsüberschuss	71'626.79	
	673'664.78	673'664.78

## Saldobilanz per 31. Dezember 2022

Postcheck	4'027.65	
Bank	473'381.25	
Mietzinskaution	11'535.27	
Debitoren	25'402.80	
Kreditoren		13'739.37
Rückstellungen		3'000.00
Eigenkapital		425'980.81
Ertragsüberschuss		71'626.79
	514'346.97	514'346.97

### **Budget 2023**

Beratungsaufwand	537'600	
Geschäftsstelle	47'100	
Büromiete / Unterhalt / Reinigung	63'966	
Beiträge aus Leistungsvereinbarungen		4'000
Beiträge der Gemeinden		360'000
Beträge der Landeskirchen		258'400
Erträge aus der Beratung		30'000
Kapitalertrag		50
Ertragsüberschuss	3'784	
	652'450	652'450

Solothurn, 31.12.2022

Reto Schneiter, Geschäftsstellenleiter

# Adressen VEL

## Vorstand

---

Präsident	Ruedi Köhli Bahnhofstrasse 10 2544 Bettlach	032 645 32 10 ruedi.koehli@fabeso.ch
Vize-Präsident	Urs Umbricht Lehnmatstrasse 40 4573 Lohn	032 677 11 89 urs.umbricht@bluewin.ch
Übrige	René Meier Haldenstrasse 18 2540 Grenchen	079 333 63 93 rene.meier2540@bluewin.ch
	Claudia Armellino Dürrbachstrasse 50 4500 Solothurn	077 476 94 47 c.armellino@bluewin.ch

---

## Kanton Solothurn

---

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

---

# Kontakte FABESO

## Beratungsstellen

Solothurn	Waffenplatzstrasse 15 4500 Solothurn <b>Reto Schneider</b> , Geschäftsstellenleiter <b>Nadia Wiedmer</b>	032 622 44 33 solothurn@fabeso.ch
Olten	Hammerallee 19 4600 Olten <b>Cornelia Lossner Künzi</b> <b>Elena Pallas</b>	062 212 61 61 olten@fabeso.ch
Grenchen	Solothurnstrasse 32 2540 Grenchen <b>Reto Schneider</b>	032 652 19 22 grenchen@fabeso.ch
Breitenbach	Fehrenstrasse 12 4226 Breitenbach <b>Oriana Baltieri</b>	061 781 34 49 breitenbach@fabeso.ch

## Sekretariat

	Beratungsstelle Solothurn Waffenplatzstrasse 15 4500 Solothurn <b>Sonja Müller</b>	032 622 44 33 solothurn@fabeso.ch
--	---	--------------------------------------