

Verein für  
Ehe- und Lebens-  
beratung VEL



# Jahresbericht 2015

Solothurn  
Olten  
Grenchen  
Breitenbach



## **Verein für Ehe- und Lebensfragen Kanton Solothurn (VEL)**

Im Berichtsjahr hat der Vorstand die laufenden statutarischen Geschäfte behandelt. Die Vereinsversammlung fand am 15. April 2015 in Olten statt.

Der Verein für Ehe- und Lebensberatung wurde vor 40 Jahren gegründet. Der Vorstand hat beschlossen, dieses Jubiläum im kleinen Rahmen zu feiern. So fand ein kleiner Apéro in Solothurn für Mitarbeitende sozialer Institutionen statt.

Insgesamt verlief das Berichtsjahr ohne besondere Vorkommnisse. Bei den Mitarbeitenden gab es keinen Wechsel zu verzeichnen. Die Beratungsangebote wurden im gleichen Rahmen beansprucht wie in den Vorjahren.

Auf den vier Beratungsstellen gab es über 600 Fälle und es wurden über 1600 Beratungsgespräche geführt. Diese Zahlen zeigen deutlich, dass die Angebote des VEL gut genutzt werden und dass sie auch einem grossen Bedürfnis entsprechen. In den letzten Jahren wird festgestellt, dass die Anzahl der Gesuche für finanzielle Hilfen steigt. Im Berichtsjahr wurden 109 Gesuche an verschiedene Institutionen gestellt. Die meisten Gesuche dienten jungen Familien, die nach der Geburt eines Kindes in finanzielle Engpässe geraten sind.

Gerne machen wir Sie auf unseren nachfolgenden Beitrag im Jahresbericht zum Thema Stress aufmerksam. Es ist ein Wort, das sehr viel benutzt wird und viele fühlen sich gestresst. Der Beitrag zeigt auf, was zu Stress führen kann, aber auch, welche Strategien helfen können, um damit besser umgehen zu können.

Um die Aufgaben des VEL 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 mittragen, insbesondere bei den Synoden der Landeskirchen und den Verantwortlichen des Einwohnergemeinerverbandes VSEG. Auch den Verantwortlichen des Kantons und der Solothurner Spitäler sowie dem SAGIF sprechen wir unseren herzlichen Dank aus. Wir schätzen das Vertrauen, das der Arbeit des VEL entgegengebracht wird, sehr.

Ruedi Köhli  
Präsident

Hilde Spieler Gonseth  
Geschäftsstellenleiterin

# Stress – was tun?

## **Ich bin gestresst!**

Stress ist in aller Leute Munde. Doch was ist Stress? Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Anspannung. Stress entsteht, wenn jemand eine Situation oder eine Anforderung als Stress einschätzt. Was also für eine Person Stress bedeutet, ist womöglich für eine andere Person kein Stress – Stress ist persönliches Erleben und Empfinden, das sich in Form von Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen (wie z.B. Anspannung, Veränderung des Atems) zeigt. Ein zu hohes oder zu geringes Ausmass an Stress ist für den Menschen ungünstig.

In Paarbeziehungen respektive Familien können zwei Arten von Stress unterschieden werden:

- **Externer Stress:** entsteht im Aussen, z.B. Belastungen in Bezug auf die berufliche Situation (Arbeitslosigkeit, Konflikte am Arbeitsplatz), finanzielle Situation (z.B. Schulden), Krankheiten, ungewollte Schwangerschaft usw.
- **Interner Stress:** entsteht innerhalb des Paares oder der Familie, z.B. Meinungsverschiedenheiten, sexuelle Probleme, störende Gewohnheiten, Schwierigkeiten in der Kommunikation, unterschiedliche Vorstellungen der Haushaltsorganisation usw.

Viele Menschen, die sich an unsere Beratungsstelle wenden, berichten von Belastungen, die zum Empfinden von Stress führen. Dazu einige Beispiele:

- Aufgrund der Erkrankung ihres Kindes entschliesst sich die alleinerziehende Mutter, ihre Arbeitsstelle zu kündigen, um sich der Pflege ihres Kindes zu widmen. Aufgrund des fehlenden Einkommens muss die Familie Sozialhilfe beziehen, was sie in ihren finanziellen Möglichkeiten einschränkt. Die Mutter ist durch die Pflege, die vielen Therapien, Arztbesuche sowie durch die emotionale Belastung gestresst.
- Ein Mann möchte seiner Frau möglichst viele Wünsche erfüllen. Die Familie lebt über ihre Verhältnisse, es entstehen Schulden. Der Mann versucht, die Schulden zu verheimlichen und gerät zunehmend unter Druck/Stress. Als die Frau von den Schulden erfährt, kommt es zur Eskalation: Sie will sich trennen.
- Der Familienvater ist Sporttrainer und selber Aktivsportler. Während der Saison verbringt er den grössten Teil seiner Freizeit mit diesem Hobby. Seine Frau beklagt sich, dass fast sämtliche Aufgaben an ihr hängen und fast keine Zeit für die Familie respektive das Paar bleibt.
- Das 8jährige Kind weigert sich, zur Schule zu gehen. Die Mutter möchte das Kind aus der Schule nehmen und in eine Privatschule schicken, der Vater ist strikt gegen diese Privatschule. Die getrennt lebenden Eltern haben das gemeinsame Sorgerecht, sind also gefordert, sich auf eine Lösung zu einigen.
- Ein Paar kommt in die Beratung, nachdem ihre Schwiegertochter, zu der sie eine enge Beziehung haben, einen Suizidversuch gemacht hat.

Können diese als Stress empfundenen Herausforderungen/Belastungen nicht innert nützlicher Frist bewältigt werden, wirken sie sich negativ auf die einzelne Person, aber auch auf die Partnerschaft oder die Familie aus. Die Folgen von überdauerndem (und ungelöstem) Stress sind vielfältig: gesundheitliche Schwierigkeiten (psychisch und körperlich), Probleme in der Partnerschaft oder Familie, Verschlechterung der Kommunikation, mangelnde Freizeit usw.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress: mit Angriff (z.B. Vorwürfe an den Partner/Partnerin), Flucht (z.B. Rückzug, Kontaktabbruch), Akzeptanz, Verleugnung oder Veränderung der Bedingungen.

Gute Fähigkeiten zur Stressbewältigung (in der Fachsprache Copingstrategien genannt) erhöhen sowohl die Wahrscheinlichkeit des eigenen Wohlbefindens wie diejenige von glücklichen, stabilen Beziehungen. Es wird unterschieden zwischen individuellen Bewältigungsstrategien und gemeinsamen Bewältigungsstrategien. Zu beachten ist dabei auch, ob die stressauslösenden Faktoren verändert werden können (wie z.B. Wechsel der Arbeitsstelle, Verbesserung der Kommunikation, Schuldensanierung) oder ob es darum geht, einen Umgang mit ihnen zu finden (z.B. bei Krankheit eines Familienmitgliedes, Verlust der Arbeitsstelle).

**Gute Fähigkeiten zur Stressbewältigung erhöhen sowohl die Wahrscheinlichkeit des eigenen Wohlbefindens wie diejenige von glücklichen, stabilen Beziehungen.**

### **Individuelle Bewältigungsstrategien**

- Positive Selbstgespräche führen (z.B. Das werde ich schaffen. Das wird bestimmt gut. Ich traue mir das zu).
- Gefühlsmäßige Beruhigung (z.B. Ich stelle mir etwas Schönes vor und entspanne mich. Ich atme tief und ruhig ein und aus).
- Umbewertung (z.B. Diese Situation hat auch gute Seiten und bringt mir auch etwas. Im Vergleich zu anderem ist das hier gar nicht so schlimm. Aus dieser Herausforderung kann ich bestimmt viel lernen).
- Aktive Einflussnahme und Problemlösung (z.B. Ich gehe das Problem an und suche aktiv nach Lösungen. Ich lasse mich nicht unterkriegen, sondern handle. Ich suche professionelle Unterstützung).

### **Gemeinsame Bewältigungsstrategien**

- Gemeinsame Lösungsdiskussionen, koordinierte Problemlösung
- Gleichmäßige Aufteilung einer Tätigkeit auf beide Partner / die ganze Familie
- Gemeinsame Informationsbeschaffung
- Gemeinsame Planung von Handlungsabläufen
- Gegenseitige Unterstützung, Verständnis und Einfühlungsvermögen
- Gemeinsame Entspannungsübungen / Rituale zur Beruhigung
- Gemeinsame Freizeitgestaltung, z.B. Sport

**Auch unter Stress  
würdevoll miteinander  
kommunizieren.**



Wichtig ist, auch unter Stress würdevoll miteinander zu kommunizieren: zuhören, einander ausreden lassen, von sich sprechen (Ich-Botschaften), keine Wertungen oder Abwertungen äussern. Ist eine angemessene Kommunikation nicht möglich, ist es sinnvoll das Gespräch, zu unterbrechen und erst dann fortzusetzen, wenn alle Beteiligten sich dazu in der Lage fühlen.

Stress gehört zum Leben. Es ist unmöglich, Stress gänzlich zu verbannen. Wichtig ist, Wege im Umgang mit Stress zu finden. Gelingt das alleine respektive innerhalb der Partnerschaft oder Familie nicht und beginnt sich der Stress negativ auf das eigene Leben oder das Paar-/ Familienleben auszuwirken, ist es sinnvoll, sich rechtzeitig professionelle Unterstützung bei einer Fachperson oder Beratungsstelle zu holen.

Corinne Schärer

Quellen:

- Bodenmann, Guy (2001): Stress und Partnerschaft
- Bodenmann, Guy ( 2005): Beziehungskrisen erkennen, verstehen und bewältigen
- Bodenmann, Guy ( 2008): Paarlife. Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress (DVD mit Begleitheft)

## Beratungsstellen Ehe- und Lebensfragen Statistiken

	2014	2015
<b>Beratungen</b>		
Kurzberatungen (über 10 Minuten)	369	350
Beratungssitzungen	1329	1294
Total Beratungen	1698	1644
<b>Personen</b>		
Anzahl der beratenen Personen	874	983
<b>Anzahl Beratungsfälle</b>		
Beratungsfälle	509	493
davon Neuaufnahmen	308	290

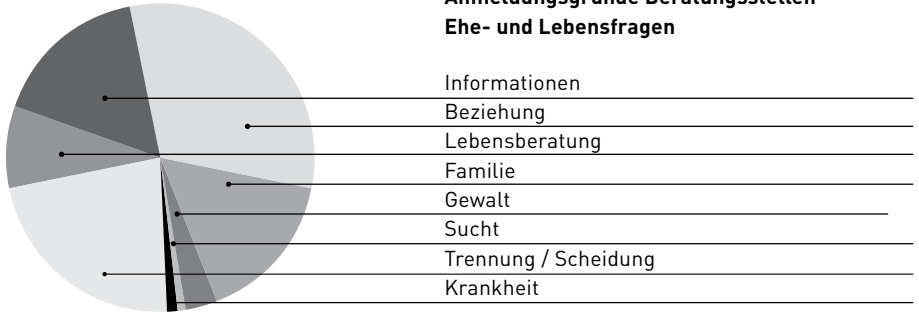
## Beratungsstelle für das Staatspersonal SoH und EGO (Einwohnergemeinde Olten) Statistiken

	2014	2015
<b>Beratungsfälle</b>	9	8
• Mobbing	0	2
• Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	0	0
• Persönlicher Konflikt	0	1
• Konflikt in der Zusammenarbeit	7	5
• Andere	2	0

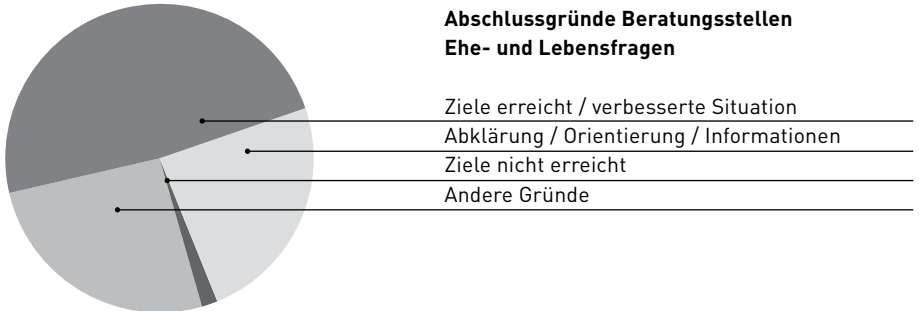
## Öffentlichkeitsarbeit der Beratungsstellen Statistik

	2014	2015
Öffentlichkeitsarbeit (in Stunden erfasst)	74.75	110

### **Anmeldungsgründe Beratungsstellen Ehe- und Lebensfragen**

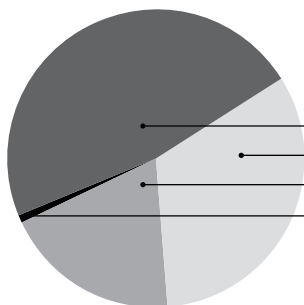


### **Abschlussgründe Beratungsstellen Ehe- und Lebensfragen**



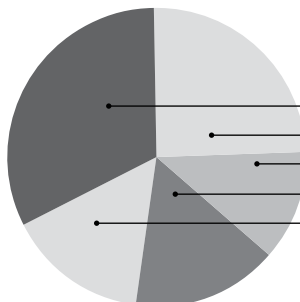
## Beratungsstellen für Schwangerschaft und Familienplanung Statistiken

	2014	2015
<b>Beratungen</b>		
Kurzberatungen (über 10 Minuten)	235	202
Beratungssitzungen	457	440
Total Beratungen	692	642
<b>Fallzahlen</b>		
Fallzahlen	165	189
davon Neuaufnahmen	101	121
<b>Sexualpädagogik (in Stunden erfasst)</b>		
Sexualpädagogik	322.75	219.25



### Anmeldungsgründe Beratungsstellen Schwangerschaft und Familienplanung

Informationen  
Familienplanung  
Familie  
Sexualität



### Abschlussgründe Beratungsstellen Schwangerschaft und Familienplanung

Ziele erreicht / verbesserte Situation  
Problem eingeleitet / erkannt  
Abklärung / Orientierung / Information  
Überbrückungshilfe  
Andere Gründe

**Beratungsstellen für Ehe- und Lebensfragen  
Schwangerschaft und Familienplanung  
Beratungsstelle für das Staatspersonal**

**Erfolgsrechnung per 31. Dezember 2015**

---

Beratungsaufwand	553 083.18	
Geschäftsstelle	27 473.00	
Büromiete/Unterhalt/Reinigung	57 940.30	
Beiträge der Gemeinden		341 854.50
Beiträge der Landeskirchen		258 400.00
Erträge aus der Beratung		43 406.25
Kapitalertrag		127.75
Ertragsüberschuss	5 292.02	
	<b>643 788.50</b>	<b>643 788.50</b>

**Saldobilanz per 31. Dezember 2015**

---

Postcheck	10 321.40	
Bank	296 388.02	
Debitoren und Verrechnungssteuer	9 118.60	
Kreditoren		612.54
Eigenkapital		309 923.46
Ertragsüberschuss		5 292.02
	<b>315 828.02</b>	<b>315 828.02</b>

Olten, 31.12.2015

Hilde Spieler Gonseth, Geschäftsstellenleiterin

<b>Vorstand</b>		<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
Präsident	Köhli Ruedi Zwinglistrasse 9, 2540 Grenchen	032 654 10 20	ruedi.koehli@velso.ch
Vize-Präsident	Umbricht Urs Lehnmattstrasse 40, 4573 Lohn	032 677 11 89	urs.umbricht@bluewin.ch
Übrige	Ackermann Clemens Klarastrasse 28, 4600 Olten	062 296 44 86	clemens.ackermann@christkatholisch.ch
	Meier René Haldenstrasse 18, 2540 Grenchen	032 652 07 68	meier@aeroclub.ch
<b>Kanton Solothurn</b>			
	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
<b>Beratungsstellen</b>	Arbeitspensum aller BeraterInnen 315%		
4500 Solothurn	Rossmarktplatz 2 • Hügin Furrer Brigitta • Schärer Corinne • Schneiter Reto	032 622 44 33	solothurn@velso.ch
4600 Olten	Hammerallee 19 • Hulmann Therese • Spieler Gonseth Hilde, Geschäftsstellenleiterin	062 212 61 61	olten@velso.ch
2540 Grenchen	Solothurnstrasse 32 • Schneiter Reto	032 652 19 22	grenchen@velso.ch
4226 Breitenbach	Fehrenstrasse 12 • Lossner Künzi Cornelia	061 781 34 49	breitenbach@velso.ch
<b>Sekretariat</b>	Beratungsstelle Olten Hammerallee 19, 4600 Olten • Hafi-Probst Karin	062 212 61 61	olten@velso.ch



