

# JAHRESBERICHT 2018

## **BERICHT DES CO-PRÄSIDIUMS**

### **BERICHT 2018**

Lachen – eine günstige und gesunde Medizin für jedes Alter. Nebst dem freudvollen Lachen stehen uns auch das Entlastungslachen nach einer überwundenen Gefahr oder das Entspannungslachen gegen Stress und viele mehr zur Verfügung. Zudem trainiert es unsere Gesichtsmuskeln und unsere Bauchmuskeln gleich mit 😊. Schön, dass das Jahr 2018 unter dem Motto Lachen stand.

### **TEAM**

Lächelnd durfte der Vorstand zur Kenntnis nehmen, dass sehr viele Gespräche stattgefunden haben. Die Kapazität der Stelle wurde stark ausgereizt. Dank den Mitarbeitenden konnten trotzdem die Anfragenden zeitnah zu einem Gespräch eingeladen werden. Zudem durfte der Vorstand eine freudestrahlende Stellenleitung erleben, wenn sie über die ersten Schritte des Projektes «Kinder im Blick» informierte.

### **NEUES GESICHT**

Bereits das Kennenlernen-Gespräch im Sommer war von Lachen geprägt, und mit diesem Lachen auf den Lippen durfte die Co-Präsidentin Susi Ettlín als zukünftiges Vorstandmitglied an der letzten Vorstandssitzung 2018 begrüssen. Mit ihr wird eine versierte Hebamme und Landrätin (NW) in unseren Reihen Platz nehmen.

### **VERÄNDERUNG**

Die Stelle lebt und gedeiht. Nebst all den Herausforderungen, welche das Jahr 2018 brachte, fanden sich auch viele Momente, welche zum Lachen, Lächeln, Grinsen oder sogar Schallend-lachen einluden. Auch ein müdes Lächeln hatte seinen Platz und wie bereits Nicolas Chamfort formulierte:

Der verlorenste Tag ist der, an dem man nicht gelacht hat.

In diesem Sinne

Susu Rogger, Co-Präsidentin  
Hans Burri, Co-Präsident

## BERICHT DER STELLENLEITERIN

### LACHEN - LÄCHELN – FREUNDLICHKEIT

Sei es die Variante *kurz und knapp* in Form einer E-Mail an Eltern: «Wo bleibt das Geld?» E-Mail der Eltern: «Hier.» Oder die Variante *Besuch*: «Schwiegereltern, wie lange bleibt ihr?» «Bis wir euch auf die Nerven gehen.», «Was, nur so kurz?»

Witze sind immer Geschmackssache. Humor auch. Die einen können herzhaft lachen, die anderen verziehen bloss das Gesicht. Dies ist auch abhängig vom Timing, vom Setting und von den aktuellen Themen. Eine massgeschneiderte Sache also – genau wie es unsere Beratungen auch immer sind. Es gibt keine Beratungsmethode, die für alle passt; es gibt keine Lösung, welche für jedes Problem nützlich ist. Was jedoch nachweislich über Lachen gesagt werden kann: Lachen wirkt in vielen Momenten und bei vielen Menschen äusserst positiv.

Vielleicht konnten auch Sie bei einem der beiden Witze lächeln? Dann haben Sie dabei ein paar Glückshormone freigesetzt. Im Weiteren steigert Lachen die Immunabwehr und baut Stresshormone ab. Lachen schafft blitzschnelle Verbindungen, man geht leichter aufeinander zu und es hilft bei Klärungen meist sehr effizient. Lachen, Lächeln, Freundlichkeit: Alle Drei sind nahe Verwandte. Sie erfüllen uns mit positiver Energie, mit Optimismus und Gelassenheit. Sie helfen für ein gutes Miteinander – in allen Lebensbereichen. So passt es, dass die elbe, Fachstelle für Lebensfragen den vorliegenden Jahresbericht dem Thema Lachen widmet. In unserer täglichen Arbeit mit den KlientInnen können wir die Wirkung von Lachen und Freundlichkeit deutlich wahrnehmen. Wenn die Probleme als zu erdrückend erlebt werden, der Atem stockt, der Körper angespannt ist, im Kopf sich alles dreht, dann kann eine Geste der Freundlichkeit, ein wertschätzendes Lächeln oder entspannendes Lachen ermutigend, befreiend, kräftigend sein. Insbesondere in der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund sind Freundlichkeit und Lächeln als universelle Sprache wichtige Brückenbauer.

Der elbe wurde in der Zusammenarbeit mit unseren Leistungsträgern und mit verschiedenen Fachgruppierungen immer wieder viel Freundlichkeit entgegen gebracht. Dies machte die Zusammenarbeit konstruktiv, die Ressourcen konnten so für fachlich-inhaltliche Aufgaben eingesetzt werden, was sicher zum Wohl der KlientInnen ist. Dafür möchte ich mich bei allen sehr herzlich bedanken. Einen speziellen Dank möchte ich den verschiedenen Fachstellen für die wunderbare Zusammenarbeit bei der Realisierung des Projekts Kinder im Blick (KiB) aussprechen, allen voran der KESB Stadt Luzern und Willisau/Wiggertal, dem Bezirksgericht Hochdorf, der Fachstelle Kind, Jugend, Familie Stadt Luzern, der Abteilung Jugend, Familie, Sucht Kanton NW, der Fachstelle Gesellschaftsfragen

Kanton OW und dem Co-Projektleiter Markus Pfäffli-Fendrich, Supervisor und Coach. Ein erster KiB-Kurs konnte mit grossem Erfolg im Herbst 2018 durchgeführt werden, in welchem übrigens viel gelacht wurde, was manchen schweren Themen ein passendes Mass an Leichtigkeit gab. Der Kurs wurde von den Teilnehmenden als sehr unterstützend erlebt. Dazu folgendes Statement einer Kursteilnehmerin: «Kinder im Blick – ein Kurs, der den Blickpunkt verändert. Raus aus der Wut, aus der Opferhaltung, hin zu Respekt und Wohlwollen.»

#### **PERSONELLES UND DANK:**

Im Januar durften wir im Team der freien Mitarbeitenden für Gesundheitsförderung/Prävention Matthias Muther neu begrüßen. Er ist dipl. Sozialpädagoge HF und Fachperson in sexueller Gesundheit und Beratung SGCH. Ab März konnten wir das Team der Einzel-/Paar- und Schwangerschaftsberatung mit Josephine Wartenberg ergänzen. Sie ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin. Wir sind sehr glücklich, auf die Erfahrung, das Wissen und das Engagement der beiden Fachpersonen zählen zu dürfen. Nochmals herzlich willkommen! Verabschieden mussten wir uns Ende Jahr von den beiden freien Mitarbeitenden Roland Demel und Claudia Schwingruber. Beide haben mit sehr viel Herzblut unzählige SchülerInnen zu verschiedenen Themen der Sexualpädagogik unterrichtet. Ein grosses Dankeschön für eure wertvolle Arbeit!

Ich bin dankbar für die insgesamt hohe Kontinuität des Teams. Dies macht es möglich, dass neue Ideen nutzbringend umgesetzt werden konnten, wie zum Beispiel das Angebot der offenen Sprechstunde. Für diese wertvolle Zusammenarbeit möchte ich allen danken. Auch wenn es manchmal hektisch zu und her ging und Herausforderungen angepackt werden mussten, so war es doch immer wieder möglich, sich mit einem Lächeln zu begegnen und einander freundliche Gesten der gegenseitigen Unterstützung zu schenken. Der Vorstand war einmal mehr eine wichtige Stütze. Er war da, wenn er gebraucht wurde und liess gleichzeitig den Freiraum, um die operativen Geschäfte motiviert anzupacken. Und an jeder Vorstandssitzung gab es ein herzhaftes Lachen. Vielen Dank!

Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen, ein Lachen da und dort inclusive.

Hildegard Pfäffli Murer, Stellenleiterin, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

## **EINZEL- UND PAARBERATUNG**

### **LACHEN**

Klientinnen und Klienten, die sich für eine Paar- oder Einzelberatung bei uns melden, haben alle ernsthafte Schwierigkeiten. Sie sind wütend, verzweifelt, ratlos. Sie sind unzufrieden mit einer Lebenssituation, ihrem Partner/Partnerin oder mit sich selber. Es ist kaum jemandem zum Lachen zu Mute.

Und trotzdem:

Wenn man über eine noch so schwierige Situation lachen kann, so ermöglicht dies eine Distanzierung, ein Zurücktreten vor der Situation und damit allenfalls die Möglichkeit, anders über eine Sache zu denken. Lachen deblockiert. Damit ist nicht gemeint, dass man eine Situation nicht ernst nimmt oder lächerlich macht. Ich meine sogar, schwierige Situationen sind so ernst zu nehmen, dass man darüber lachen sollte, weil dies oft eine äusserst wirksame Möglichkeit zur Veränderung darstellt. Kaum etwas entschärft eine konflikträchtige Situation so wirksam wie eine Prise Humor. Sagt zum Beispiel eine von zwei zerstrittenen Personen der andern so etwas wie: «Du bist ein ganz ekliger Typ, aber in einem kleinen Eckchen meines Herzens hab ich dich noch ganz fest lieb», kann das dabei oft hervorgerufene Schmunzeln die festgefahrenen Fronten aufweichen.

In vielen Formen der Psychotherapie sind solche Effekte schon seit längerem bekannt. Nicht umsonst gibt es zahlreiche Bücher und Artikel zum Thema Lachen und Humor. Es finden sogar ganze Kongresse statt, in denen Experten darüber diskutieren, wie Humor als Ressource in unterschiedlichsten privaten und beruflichen Feldern genutzt werden kann. Meine Erfahrung in der therapeutischen Arbeit zeigt, dass nach Sitzungen, in denen herzlich gelacht werden konnte, die Klientinnen und Klienten tatsächlich eher in der Lage waren, ihre alten, festgefahrenen Handlungsmustern aufzulockern und neue Wege zur Entspannung zu beschreiten. Allerdings kann Humor weder erzwungen noch den andern beigebracht werden, wenn man ihn selbst nicht besitzt. Man muss auch über sich selber lachen können, wenn der andere dazu animiert werden soll, dies selber auch zu tun.

Lic. phil. Marco Achermann, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

## **SCHWANGERSCHAFT UND FAMILIENPLANUNG**

### **MIT EINEM LACHEN DURCH DIE REISE DER SCHWANGERSCHAFT**

Ein erleichtertes Lachen, wenn auf einmal die Wege der nächsten Monate weniger steinig und absolut machbar erscheinen, sodass voller Vorfreude die Entscheidung auf ein «Ja» hinausläuft. Ein zaghaftes Lächeln, wenn eine Frau mit muslimischem Hintergrund anfängt zu vertrauen, dass sie keine Verurteilung erfährt, falls sie sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden sollte. Oder ein erfrischendes Losprusten, wenn frischgebackene Elternpaare feststellen, dass sie eigentlich die ganze Zeit am gleichen Strang gezogen haben, die Anspannung durchwachter Nächte abfällt und Raum fürs Durchatmen frei gibt. Lachen hat viele Gesichter, aber es kommt immer in einem funkelnden Gewand.

Am Anfang einer Schwangerschaft mit der Ungewissheit zu stehen, wie diese weiter gehen soll, bedeutet immer, eine der wenigen Entscheidungen im Leben treffen zu müssen, die nur «Ja» oder «Nein» lauten kann und somit keinen Spielraum für ein Vielleicht, Dazwischen, Sowohl-als-Auch – kurz Graustufen – lässt.

Eine Studie der American Psychological Association (APA) konnte zeigen, dass eine erwachsene Frau mit einem einzelnen Schwangerschaftsabbruch, der in den ersten Wochen der Schwangerschaft aus nichttherapeutischen Gründen durchgeführt wird, psychisch nicht belasteter ist als die Durchschnittsfrau. Vielmehr ist laut APA auch nicht der Eingriff selbst, sondern die wahrgenommene oder tatsächliche Stigmatisierung und daraus folgende Geheimhaltung des Schwangerschaftsabbruchs für psychische Folgeerscheinungen verantwortlich. Das heisst, dass die meisten aller Frauen ohne nachhaltige psychische Belastungen einen Schwangerschaftsabbruch verarbeiten können – nicht zuletzt durch ein erleichtertes Lachen, das gesellschaftliche Erwartungen abschüttelt.

Auch wenn die Entscheidung *für* das Kind gefallen ist, können Erwartungen an sich selbst oder von aussen Menschen rasch in einen engen Tunnel bringen. Gerade an dieser Stelle kann ein Lachen sehr entlastend sein und Humor zwei Menschen als Eltern (neu) verbinden. Lachen ermöglicht, Kraft und Zuversicht für eine schöne Zukunft zu tanken und gleichzeitig zu akzeptieren, dass alle Kurven und Umwege auf dem Weg dahin uns genau zu dem Menschen gemacht haben, der wir sind.

Josephine Wartenberg, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

## **GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION**

### **LACHEN IST GESUND – HEITSFÖRDERND!**

Ein Stuhlkreis mit 14- bis 15-jährigen Mädchen, in der Mitte auf dem Boden Karten mit Sprüchen wie «Sperma riecht nach dem, was man isst oder trinkt» oder «Mädchen und Jungen denken gleich oft an Sex» und – Gekicher! Eine typische Szene, wenn Mitarbeitende der elbe im Rahmen von Gesundheitsförderung und Prävention unterwegs sind.

### **TEAM DER SEXUALPÄDAGOG/INNEN**

Nicht unbedingt Gekicher, sondern herzhaftes Lachen ist zu hören, wenn das Team der Sexualpädagog/innen zusammen sitzt und sich fachlich austauscht oder gerade auf dem Weg zu oder von einem Einsatz ist. Einen lockeren, selbstkritischen und professionellen Umgang mit den Themen rund um Sexualität und sexuelle Gesundheit bildet die Basis für solche Lacher. Und Lachen wiederum ist eine wichtige Voraussetzung für einen gelingenden und gesundheitsfördernden sexualpädagogischen Unterricht.

### **SEXUALPÄDAGOGIK IN DEN SCHULEN**

Sexualpädagogische Themen sind für Schülerinnen und Schüler manchmal peinlich, das kann zu Gekicher führen und/oder Unwohlsein provozieren. Positive Reaktionen auf Gekicher, Witze über tabubehaftete Themen und Mit-Lachen von Sexualpädagoginnen und Sexualpädagogen helfen, eine heitere und lockere Atmosphäre zu schaffen. Das macht es Schülerinnen und Schülern einfacher, trotz der weit verbreiteten Ungewohntheit des Themas, sich nach entspannendem Lachen wirklich zu konzentrieren. Oder die Frage zu stellen, die man/frau sich nie zuvor ernsthaft zu fragen getraut hätte.

### **WEITERE PROJEKTE**

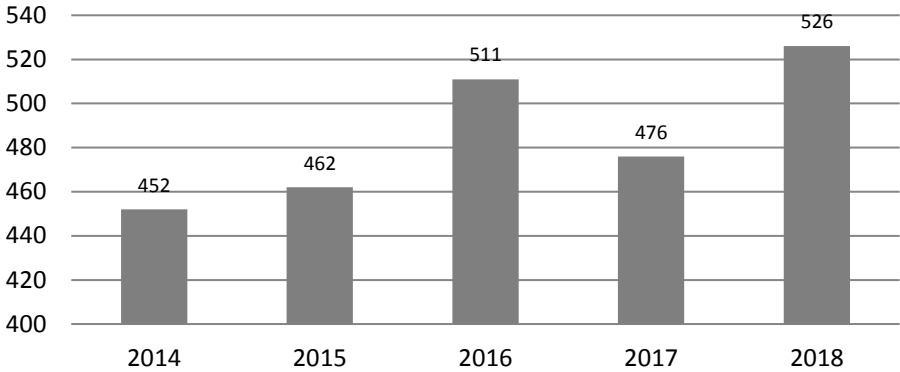
Auch bei unseren weiteren Projekten im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention wurde im 2018 viel gelacht. Teilnehmende an solchen Projekten waren:

- Frauen in Integrationskursen der Caritas
- Eltern von Primarschülerinnen und -schülern in Luzern und Obwalden
- Mütter in Ausbildung beim Projekt MiA
- Studierende der Pädagogischen Hochschule Luzern
- Frauen ohne gültigen Aufenthaltsstatus, Verein Sans-Papiers

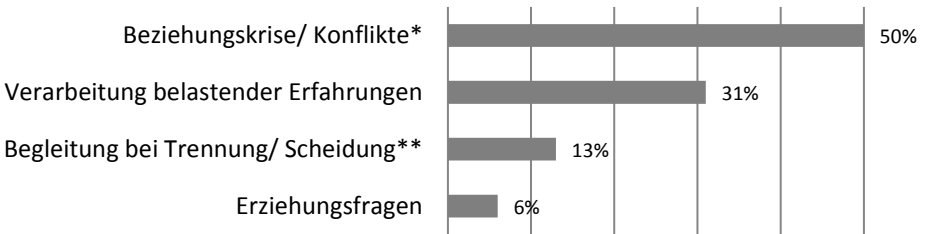
Lea Ming, Schwangerschaftsberaterin und Sozialarbeiterin BA

## STATISTIK EHE- UND LEBENSBERATUNG

### ANZAHL SITZUNGEN



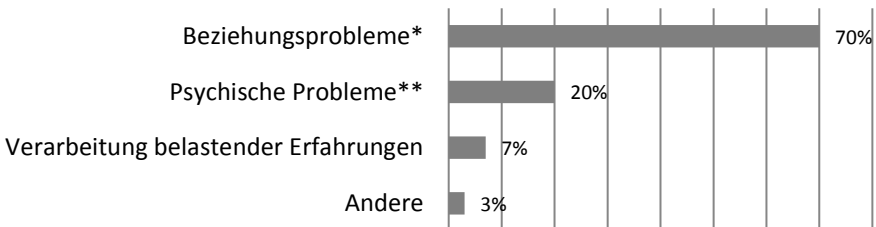
### THEMENFELDER PAARE



\* Auseinandergelebt, Kommunikationsstil, Aussenbeziehung, unsichere Zukunft der Beziehung, Sexualität, Umgang mit Verwandten, Rollenverteilung

\*\* Uneinigkeit bezüglich Trennung, psychosoziale Begleitung, Begleitung zur Klärung bezüglich Elternschaft.

### THEMENFELDER EINZELPERSONEN



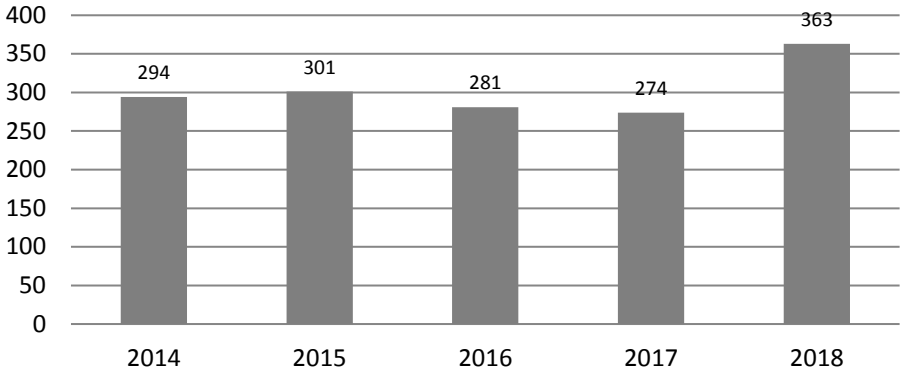
\* Partnerschaft/Freundschaft, Verwandte, Vorgesetzte, Bindungsstörung

\*\* Ängste, Depressionen, Burnout, Sexualität, Psychosomatik, Schlafstörungen, Selbstwert

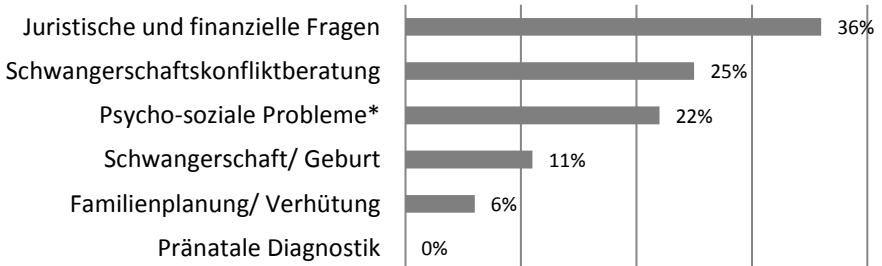


## STATISTIK SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

### ANZAHL SITZUNGEN

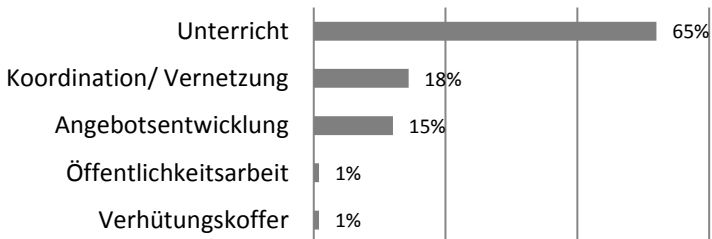


### THEMENFELDER SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG



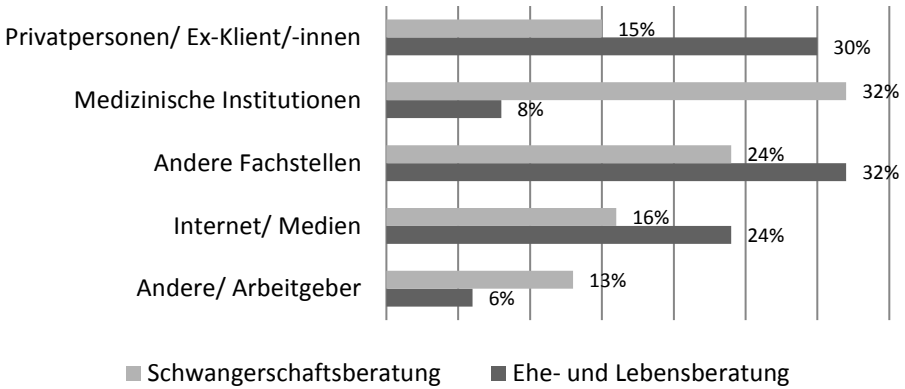
\* In der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt

### STATISTIK SEXUALPÄDAGOGIK



## STATISTIK ALLGEMEIN

### WIE ERFAHREN KLIENTEN UND KLIENTINNEN VON DER ELBE (ZUGÄNGE)?



## ÜBER UNS

### VORSTAND

Hans Burri-Stalder	Co-Präsident, röm.-kath. Landeskirche des Kantons LU
Susu Rogger	Co-Präsidentin, Christkatholische Kirchgemeinde LU
Michael Jahn	Reformierte Kirche Kanton LU
Rosemarie Manser	Reformierte Kirche Kanton LU
Heidi Wernli Gasser	Kanton OW

### TEAM

Hildegard Pfäffli Murer	Stellenleiterin 60-70 % Eidg. anerkannte Psychotherapeutin Dipl. Heilpädagogin
Marco Achermann	Fachpsychologe für Psychotherapie FSP 50-60 % Psychotherapeut und Supervisor pca
Esther Herter	Sekretariat 35 %
Lea Ming	Dipl. Sozialarbeiterin BA 50-60 % Fachperson sexuelle Gesundheit in Bildung & Beratung
Josephine Wartenberg (ab März 2018)	Eidg. anerkannte Psychotherapeutin 30-40 % Diplom-Psychologin

### TREUHAND/REVISOR

Markus Achermann, Treuhandbüro Achermann, Moosstr. 1, 6003 Luzern  
Richard Frei, Frei Treuhand, Frankenstrasse 9, 6003 Luzern  
Franz Luternauer, Friedentalstrasse 43, 6002 Luzern

### LEISTUNGSVERTRAGSPARTNER

Kantone Luzern, Ob- und Nidwalden  
Landeskirchen Luzern, Ob- und Nidwalden

### SPENDENKONTO

Luzerner Kantonalbank IBAN CH83 0077 8010 0161 235 09

## JAHRESRECHNUNG GESCHÄFTSJAHR 2018

### BILANZ

<b>Aktiven</b>	31.12.2018	Vorjahr
Zahlungsmittel	246'067.58	158'435.80
Forderungen	49'308.72	57'752.67
Aktive Rechnungsabgrenzung	0.00	800.00
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>295'376.30</b>	<b>216'988.47</b>
Fondskonti	113'587.47	62'392.75
Mobile Sachanlagen	31'700.00	49'800.00
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>145'287.47</b>	<b>112'192.75</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>440'663.77</b>	<b>329'181.22</b>
<hr/>		
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	20'668.80	15'210.40
Passive Rechnungsabgrenzung	15'815.00	2'900.00
Rückstellungen	96'331.06	28'720.00
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>132'814.86</b>	<b>46'830.40</b>
Vereinsvermögen per 1.1.	219'958.07	213'620.00
Zunahme/Abnahme(-)	12'419.93	6338.07
<b>Total Vereinsvermögen</b>	<b>232'378.00</b>	<b>219'958.07</b>
Fondsvermögen per 1.1.	62'392.75	66'262.23
Zunahme/Abnahme(-)	13'078.16	-3869.48
<b>Total Fondsvermögen</b>	<b>75'470.91</b>	<b>62'392.75</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>440'663.77</b>	<b>329'181.22</b>

## ERFOLGSRECHNUNG

<b>A u f w a n d</b>	2018	Vorjahr
Gehälter	299'519.65	271'898.10
Sozialleistungen	42'564.10	47'104.00
Personalnebenaufwand	15'988.86	8'743.27
<b>Total Personalaufwand</b>	<b>358'072.61</b>	<b>327'745.37</b>
Raumkosten	26'864.40	27'198.00
Unterhalt und Reparaturen	22'131.50	4'816.05
Abschreibungen	18'100.00	24'435.95
Kursaufwand und Broschüren	2'259.41	0.00
Öffentlichkeitsarbeit	5'202.92	6'527.45
Verwaltungsaufwand	31'107.20	31'300.65
Projektaufwand	65'566.74	6'184.62
Übriger Sachaufwand	5'666.85	6'169.90
<b>Total Sachaufwand</b>	<b>176'899.02</b>	<b>106'632.62</b>
<b>Total Aufwand</b>	<b>534'971.63</b>	<b>434'377.99</b>
<b>Gewinn</b>	<b>12'419.93</b>	<b>6'338.07</b>
<b>Gesamttotal</b>	<b>547'391.56</b>	<b>440'716.06</b>
<b>E r t r a g</b>		
Beiträge Landeskirchen	125'750.00	125'750.00
Beiträge Kirch-/Einwohnergemeinden	16'050.00	15'250.00
Mitgliederbeiträge	300.00	250.00
Kollekten Pfarreien	2'518.05	5'083.55
Spenden	2'420.00	583.00
<b>Total Beiträge Ehe- und Lebensberatung</b>	<b>147'038.05</b>	<b>146'916.55</b>
Leistungsabgeltung Kantone	229'000.00	215'850.00
Beratung Gemeinden	0.00	0.00
Ertrag Eheberatung	81'336.90	52'644.55
Gesundheitsförderung/Prävention	23'051.25	20'037.50
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>333'388.15</b>	<b>288'532.05</b>
Zinsertrag	28.22	28.21
Diverser Ertrag	1'370.40	239.25
Projekt Ertrag	65'566.74	5'000.00
<b>Total übriger Ertrag</b>	<b>66'965.36</b>	<b>5'267.46</b>
<b>Total Ertrag</b>	<b>547'391.56</b>	<b>440'716.06</b>
<b>Verlust</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Gesamttotal</b>	<b>547'391.56</b>	<b>440'716.06</b>

## OFFENE SPRECHSTUNDE – NEUES ANGEBOT

**Schwierigkeiten  
im Leben?**

**Probleme  
in der Partnerschaft?**

**Fragen zu  
Schwangerschaft und Sex?**

**komm vorbei!**

jeden ersten Dienstag im Monat

**offene Sprechstunde**

18.00 – 19.00 Uhr  
(späteste Ankunft 18.45 Uhr)

[www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

**e.l.b.e.**  
Fachstelle für Lebensfragen

**KOSTENLOS**