

Psychologische Beratung hilft ...

... bei Problemen und Krisen

- der eigenen Person
- in Ehe, Partnerschaft und Familie
- von Kindern und Jugendlichen
- vor, während und nach einer
Trennung oder Scheidung
- vor, während und nach einer
Schwangerschaft
- in besonderen Lebenslagen und
- in akuten Notlagen

Überreicht von:

Groeneveld, Moeser-Jantke

Psychologische Beratung hilft ...

Herausgegeben von der

Deutschen Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)
Neumarkter Straße 84 c, 81673 München

www.dajeb.de

info@dajeb.de

Druck: Pröll Druck, Augsburg
2. Auflage 2014 (21. bis 114. Tsd.)

Inhalt

Vorwort	3
1. Was ist psychologische Beratung?	4
2. Bei welchen Problemen und Krisen können Sie eine psychologische Beratungsstelle aufsuchen?	7
2.1 Beratung bei persönlichen Problemen und Krisen	7
2.2 Beratung bei Problemen und Krisen in Ehe, Partnerschaft und Familie	8
2.3 Beratung vor, während und nach einer Trennung und Scheidung	10
2.4 Beratung vor, während und nach einer Schwangerschaft	17
2.5 Beratung bei Problemen und Krisen von Kindern und Jugendlichen	20
2.6 Beratung in besonderen Lebenslagen	23
2.7 Beratung in akuten Notlagen	23
3. Wo bekommen Sie gute Beratung?	26
3.1 So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle	26
3.2 Telefonische Beratung und Online-Beratung	26
4. Wie läuft eine Beratung ab?	29
4.1 Das Erstgespräch	29
4.2 Der eigentliche Beratungsprozess	30
4.3 Dauer der Beratung	33
4.4 Wer berät?	33
4.5 Qualitätssicherung der Beratung	34
5. Was kostet eine Beratung?	35
6. Ihre Rechte als Ratsuchende(r)	36
Literaturverzeichnis	39
Autoren	40

Vorwort

Diese Broschüre erschien erstmals im Jahr 1999 unter dem Titel "Beratung hilft besser leben". Verfasser(innen) waren Helga Grundt, Dr. Florian Moeser-Jantke, Dr. Traugott U. Schall und Ursula Wehowsky.

Nach 14 Jahren und 12 Auflagen mit einer Gesamtauflage von 666.000 Exemplaren war eine grundlegende Überarbeitung erforderlich; diese haben Berend Groeneveld und Dr. Florian Moeser-Jantke übernommen.

Unser besonderer Dank gilt Dorothea Fischer, Ulrike Heckel, Rolf Holtermann, Rosamaria Jell, Ulrich Kruse, Birgit Lüth-Sötebehr und Cornelia Weller, die wertvolle Hinweise zur Überarbeitung gegeben haben.

Wir hoffen, dass auch die Neuauflage auf so große Resonanz stößt wie die Voraufgaben.

Für den Vorstand der DAJEB

Dipl.-Psych. Renate Gamp
(Präsidentin)

1. Was ist psychologische Beratung?

Psychologische Beratung hilft Ratsuchenden bei Problemen

- mit sich selbst,
- mit dem (Ehe)Partner / der (Ehe)Partnerin
- in der Familie und Lebensgemeinschaft sowie
- im sozialen, privaten oder beruflichen Umfeld.

Psychologische Beratung geht davon aus, dass im Entwicklungsprozess von Individuen, Paaren, Familien und Lebensgemeinschaften Krisen gleichsam notwendig sind. Krisen sind Belastungen, bieten aber auch die Chance zu einer Neuorientierung und positiven Weiterentwicklung.

Psychologische Beratung hilft dabei Ratsuchenden, für sie geeignete Wege aus der Krise zu finden, unzureichende oder unbrauchbare Problemlösungsversuche zu korrigieren und bisher ungenutzte Potenziale zu entdecken und anzuwenden.

Psychologische Beratung wirkt

- durch eine professionelle Gesprächsführung und professionell gestaltete Beziehung zwischen Berater(in) und Ratsuchendem/Ratsuchender,
- durch praktische Anleitung und Übungen sowie
- durch Erleben neuer Erfahrungen.

Die Beraterin / der Berater und die ratsuchende Person übernehmen dabei gleichermaßen Verantwortung für den Beratungsprozess.

Psychologische Beratung wird i. d. R. in Beratungsstellen angeboten, die die Gewähr

- für ein multiprofessionelles Team von Berater(inne)n,
- für die regelmäßige Fortbildung der Berater(innen)
- und für eine kontinuierliche Qualitätssicherung bieten.

Daneben wird psychologische Beratung auch in freien Praxen angeboten.

Von der psychologischen Beratung ist die Psychotherapie zu unterscheiden, die bei der Heilung oder Linderung psychischer Beschwerden von Krankheitswert hilft; Psychotherapie ist damit eine Tätigkeit im Rahmen der Heilkunde.

Psychologische Beratung hat ihre rechtliche Grundlage im Art. 6 Grundgesetz und wird durch zahlreiche Gesetze näher geregelt (z. B. Kinder- und Jugendhilfegesetz und Schwangeren- und Familienhilfegesetz).

Im Einzelfall arbeiten Beratungsstellen bei Bedarf mit anderen Fachdiensten (z. B. der Jugendhilfe oder des Gesundheitswesens) zusammen.

Von der psychologischen Beratung sind auch Selbsthilfegruppen zu unterscheiden: "In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig in einer Gruppe und werden zusammen aktiv. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden Experten 'in eigener Sache'¹. Sie werden i. d. R. nicht von einem/einer Berater(in) oder einer Psychotherapeutin / einem Psychotherapeuten angeleitet. Adressen erhalten Sie über NAKOS: www.nakos.de.

Im Folgenden werden Sie schwerpunktmäßig über die psychologische Beratung in Beratungsstellen bei Problemen und Krisen

- der eigenen Person,
 - in Ehe, Partnerschaft und Familie,
 - von Kindern und Jugendlichen,
 - vor, während und nach einer Trennung oder Scheidung und
 - vor, während und nach einer Schwangerschaft
- informiert.

¹ NAKOS 2013

Psychologische Beratung wird in diesen Fällen insbesondere von Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
- Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Schwangerschafts(konflikt)beratung und durchgeführt.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche spezialisierte Beratungsstellen für Krisen in besonderen Lebenslagen, z. B. bei einer schweren, auch chronischen Krankheit, bei einer Überschuldung, bei einer Sucht oder bei HIV/AIDS (s. S. 22, 25).

In akuten Notlagen (z. B. am Wochenende oder an Feiertagen) gibt es spezielle Beratungsnotdienste (s. S. 22 ff.).

Schließlich wird für Ratsuchende, die eine Beratungsstelle nicht aufsuchen können oder wollen, zunehmend telefonische Beratung und Online-Beratung angeboten (s. S. 25 ff.).

2. Bei welchen Problemen und Krisen können Sie eine psychologische Beratungsstelle aufsuchen?

2.1 Beratung bei persönlichen Problemen und Krisen

Wenn Sie z. B.

- sich viele Sorgen machen und sich viel ängstigen,
- sich restlos überlastet durch Beruf, Hausarbeit, Partner(in) und Familie fühlen,
- zunehmend intoleranter, gereizter und aggressiver gegenüber anderen reagieren,
- Ihre Lebensfreude und Ihren Lebensmut verloren haben,
- als Migrant(in) unter Ihrer Isolation leiden,
- als Schwuler oder Lesbe Probleme mit Ihrem Coming out haben,
- niemanden haben, mit dem Sie über Ihre Probleme sprechen können oder
- in Gesprächen mit Freunden merken, dass diese nicht weiterhelfen,

sollten Sie die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen.

Sollten Ihre Probleme möglicherweise durch eine psychische oder organische Krankheit verursacht werden,

- wird Ihnen empfohlen werden, zusätzlich zur Beratung eine(n) entsprechende(n) Fachärztin / Facharzt aufzusuchen
- oder Sie werden an einen Sozialpsychiatrischen Dienst oder eine(n) Psychotherapeutin/Psychotherapeuten weiterverwiesen.

Welche Stellen bieten psychologische Beratung an?

Insbesondere Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Ehe-, Familien- und Lebensberatung" (s. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle").

2.2 Beratung bei Problemen und Krisen in Ehe, Partnerschaft und Familie

Wenn z. B.

- zwischen Ihnen und Ihrem Partner / Ihrer Partnerin keine Gespräche mehr stattfinden, Sie sich nicht mehr viel zu sagen haben oder zu oft nebeneinander herreden,
- Sie darunter leiden, dass es kaum noch Gemeinsamkeiten in der Beziehung oder Familie gibt,
- Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin nicht so akzeptieren, wie er/sie ist und/oder umgekehrt,
- Sie den Eindruck haben, Sie müssten in Ihrer Beziehung mehr geben als Sie selbst brauchen und von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin bekommen,
- immer wieder erhebliche Auseinandersetzungen über die gemeinsame Lebens- und Zukunftsplanung stattfinden,
- es viel Streit in Ihrer Beziehung und/oder Familie gibt, oft aus nichtigem Anlass,
- in sexueller Hinsicht Ihre Beziehung unbefriedigend ist,
- es Konflikte in Ihrer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft oder Lebensgemeinschaft oder in Ihrer "Regenbogenfamilie" gibt,
- Sie als Migrant(in) oder andere Mitglieder Ihrer Familie soziale und moralische Vorstellungen haben, die von denen in Deutschland abweichen und es deswegen in Ihrer Familie zu Auseinandersetzungen kommt,
- es zu Konflikten wegen Verwandten, Freunden oder einer außerehelichen Beziehung kommt oder

- wenn Ihre Beziehung durch Ihre Sucht oder die Ihres Partners / Ihrer Partnerin belastet wird,
- ein Partner bei Auseinandersetzungen gewalttätig gegen den anderen oder die Kinder wird,

und wenn Sie den Eindruck haben,

- dass Sie die Probleme in Ihrer Beziehung alleine nicht lösen können, Sie sich aber auch mit ihnen nicht abfinden wollen,
- dass (auch wiederholte) Gespräche mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über Ihre Probleme und Konflikte nichts genutzt haben und
- dass auch Gespräche mit Freunden Ihnen nicht wesentlich weiterhelfen konnten,

sollten Sie sich an eine Beratungsstelle wenden.

Bei einem Partnerschaftsproblem ist es natürlich am besten, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin an einer Beratung teilnehmen. Aber auch

- wenn Sie zunächst lieber ein Beratungsgespräch ohne Ihre Partnerin oder Ihren Partner führen wollen,
- wenn Sie sich scheuen, Ihrem Partner / Ihrer Partnerin zu sagen, dass Sie in eine Beratung gehen wollen,
- wenn sich ein(e) Partner(in) weigert, zur Beratung mitzukommen, da er/sie "selbst ja kein Problem hat",

ist eine psychologische Beratung hilfreich.

Wird eine Beziehung oder Familie durch eine schwere, auch chronische Erkrankung, durch eine Sucht oder Behinderung belastet, kann eine Ehe-, Familien- und Lebensberatung die Partner und Familienangehörigen stützend begleiten und entlasten. Dies kann aber nicht die Information, Beratung und Therapie in geeigneten zielgruppen- und fachspezifischen Beratungsstellen und ambulanten sowie evtl. stationären Einrichtungen ersetzen.

Welche Stellen bieten psychologische Beratung an?

Insbesondere Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Ehe-, Familien- und Lebensberatung" (s. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle").

2.3 Beratung vor, während und nach einer Trennung oder Scheidung

Beratung bei Trennung

(Ehe-)Partner entschließen sich in der Regel zu einer Trennung, weil sie keine Möglichkeit mehr für eine Bewältigung ihrer Krise und eine gemeinsame Zukunft sehen. Dabei wird der Entschluss zu einer Trennung oft spontan in einer Situation gefasst, in der die Krise besonders eskaliert ist. Dieser Entschluss kann dann eine Eigendynamik entwickeln, die von den Partnern alleine nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

Zumindest ein Partner, sehr oft auch beide, erleben die (bevorstehende) Trennung als schwer zu bewältigende, hochemotionale aufgeladene und belastende Krise, die sie nur schwer konstruktiv steuern können.

Psychologische Beratung hilft dabei zu klären, ob der Entschluss zu einer Trennung oder die bereits vollzogene Trennung

- ein letzter Hilfeschrei an den Partner / die Partnerin ist, doch noch gemeinsam die Krise zu bewältigen oder
- tatsächlich der einzige Ausweg aus der Krise ist.

Um dies zu klären, werden in der Beratung

- die starren und destruktiven Formen der Interaktion zwischen den Partnern aufgezeigt und zu lösen versucht und
- Perspektiven für ein neues konstruktives Zusammenleben entwickelt.

Sollte sich in der Beratung herausstellen, dass ein Zusammenleben nicht mehr möglich ist, wird den Partnern aufgezeigt, wie die Trennung möglichst konstruktiv gestaltet werden kann, ohne dass allzu große Kränkungen und Verletzungen zurückbleiben. Dies ist insbesondere wichtig, wenn Kinder von der Trennung betroffen sind (s. S. 11ff.).

Beratung bei Scheidung

Während bei einer Trennung oft ein oder beide Partner noch die – wenn auch nur geringe – Hoffnung haben, dass es wieder zu einer Versöhnung kommt, ist dies bei einer Scheidung die Ausnahme. Sie wird als endgültiges Ende der Beziehung erlebt und ist damit noch belastender als eine Trennung.

Andererseits kann eine Scheidung aber auch entlastend wirken. Wenn es keine gemeinsame Basis mehr für eine Fortsetzung der Ehe gibt, macht es – auch im Interesse der beteiligten Kinder – keinen Sinn, die Spannungen und die permanenten Auseinandersetzungen zwischen den Partnern fortzusetzen.

In der Beratung wird zunächst wie bei einer Trennung geklärt, ob die Scheidung tatsächlich der einzige Ausweg aus der Krise der Partner ist.

Sollte dies der Fall sein, wird i. d. R.

- die Lebenssituation der Partner,
 - das Verhältnis zueinander und soweit vorhanden
 - die Situation der Kinder
- geklärt.

Dazu können auch Informationen

- über den Ablauf des Scheidungsverfahrens und
- über Behörden und Institutionen, die während und nach der Scheidung Hilfen gewähren können, z. B. Arbeitsamt (bei einem Wiedereinstieg in das Berufsleben), Sozialamt und Wohnungsamt

gehören.

Wesentlich ist aber die psychologische Beratung:

Bei den einzelnen Partnern stehen dabei die Aufarbeitung von Kränkungen und der Aufbau von Selbstwertgefühl sowie die Ich-Stärkung im Vordergrund. Manchmal verbergen sich hinter einem erbitterten Streit um materielle Güter noch tiefe persönliche Verletzungen.

Bei dem Verhältnis der Partner zueinander geht es um

- den Abbau von Hass- und Racheimpulsen in Bezug auf den Partner / die Partnerin und
- die Förderung der Fähigkeit, Konflikte auszuhalten und für beide tragfähige konstruktive Kommunikationsformen und Konfliktlösungen zu erarbeiten.

Im Mittelpunkt der Beratung steht immer das Wohl der betroffenen Kinder.

Auswirkungen der Trennung oder Scheidung auf die Kinder²

Kinder reagieren je nach Lebensalter, Geschlecht und Eskalation des Konflikts unterschiedlich auf die Scheidung der Eltern:

- Zunächst lässt sich generell feststellen, dass Jungen oft deutlichere Verhaltensänderungen zeigen als Mädchen – dennoch leiden beide im gleichen Ausmaß unter der Trennung und Scheidung ihrer Eltern;
- weiter lässt sich feststellen, dass Kinder auch regressives Verhalten (z. B. Einnässen) oder selbstverletzendes Verhalten (z. B. das Lieblingsspielzeug zerstören) zeigen können;
- Kleinkinder haben oft Angstzustände und Schlafstörungen und reagieren aggressiv;
- im Kindergartenalter beginnen sie zunehmend ihre Angst vor einem Verlassenwerden und ihre Trauer auszudrücken;

² s. hierzu näher: Lederle von Eckardstein u. a. 2012, S. 8 ff.

häufig suchen sie die Schuld für die Trennung der Eltern bei sich selbst;

- Kinder im Schulalter beginnen die Gründe für eine Trennung der Eltern besser zu verstehen, gleichzeitig fühlen sie sich hilflos und reagieren mit Aggression; manche schämen sich auch für die Trennung ihrer Eltern; Schulleistungen lassen oft nach;
- Jugendliche machen sich oft große Sorgen um einen oder beide Elternteile und übernehmen bereitwillig Aufgaben z. B. im Haushalt und bei der Betreuung jüngerer Geschwister, die nicht altersgemäß sind. Dies kann dazu führen, dass ihre in diesem Alter notwendige Ablösung von den Eltern nicht gelingt;
- andererseits können sich Jugendliche in dieser Situation aber auch sehr konfliktreich von ihrer Familie ablösen;
- darüber hinaus kann es in der Pubertät zu einer Neuorientierung kommen, wenn Kinder bis dahin auf der Seite eines Elternteils standen: dieser Elternteil wird jetzt abgelehnt und es wird für den anderen Elternteil Partei ergriffen.

Aber:

"Veränderungen und Auffälligkeiten im Verhalten von Kindern nach einer Trennung der Eltern können (...) in gewissem Sinne als normal bezeichnet werden, nämlich als 'normale' Reaktion auf eine 'schwierige' Situation. Dennoch sind sie deutliche Signale kindlicher Bedürfnisse, denen die Regelungen nach der Trennung so weit als möglich gerecht werden sollten."³

Ziele der Beratung sind daher:

- Erarbeitung eines konstruktiven Kommunikationsverhaltens zwischen den ehemaligen Ehepartnern als Voraussetzung für eine verantwortungsvolle Elternschaft zum Wohle der Kinder;

³ ebd. S. 11

- Ausgestaltung des gemeinsamen Sorgerechts; im Ausnahmefall auch die konstruktive Regelung eines alleinigen Sorgerechts;
- Vereinbarung von Umgangsregelungen, die allen Beteiligten gerecht werden;
- Erarbeiten von gemeinsamen Absprachen für das Alltagsleben mit den Kindern.

Diese Fragen können auch im Rahmen einer Mediation, die von zahlreichen Beratungsstellen angeboten wird, geklärt werden.

Einzelne Beratungsstellen bieten darüber hinaus altersspezifische Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien an, in denen sie lernen und trainieren, mit der neuen komplexeren Familienstruktur zurechtzukommen.

Ein sehr geeigneter Ratgeber für Eltern vor, während und nach einer Trennung und/oder Scheidung ist die von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB) herausgegebene Broschüre "Eltern bleiben Eltern – Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung".⁴

Hochstrittige Elternkonflikte

Wenn Partner trotz Trennung oder eingeleiteter bzw. vollzogener Scheidung ihre Enttäuschung, Kränkung, Wut oder Zorn nicht loslassen können, werden solche Gefühle häufig in Form endloser hochemotionalisierter Rechtsstreitigkeiten ausagiert.

In krassen Fällen kann es dazu kommen, dass ein Elternteil über längere Zeit oder dauerhaft den Umgang der Kinder mit dem anderen Elternteil verhindert. Dies hat schwerwiegende Folgen für die seelische Entwicklung des Kindes.

Wenn Sie als mitbetroffener Familienangehöriger (z. B. auch Großeltern oder Paten) solche Eskalationen beobachten, sollten

⁴ Lederle von Eckardstein u. a. 2012

Sie die Beteiligten auffordern, dringend eine psychologische Beratung aufzusuchen.

Leider weigern sich hochstrittige Eltern oft, die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen, um einvernehmliche Regelungen für das Sorge- und Umgangsrecht zu erarbeiten.

In diesen Fällen kann das Familiengericht eine sog. "Auftragsberatung" anordnen: in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Jugendamt, mit den beteiligten Rechtsanwält(inn)en und Sachverständigen sollen Berater(innen) auch zerstrittenen Eltern helfen, im Interesse des Kindeswohls eigenverantwortlich tragfähige Lösungen für das Sorge-, Aufenthaltsbestimmungs- und Umgangsrecht zu finden.

Bei hochstrittigen Elternkonflikten kann das Familiengericht darüber hinaus auch

- einen Verfahrensbeistand, der die betroffenen Kinder in ihren Beteiligungs- und Mitwirkungsrechten im Scheidungsverfahren unterstützt und
- einen Umgangspfleger, der den Umgang des Kindes mit dem Umgangsberechtigten sicherstellt, so dass dieser den Umgang nicht abbricht,

bestellen.

Rechtliche Beratung

Beratungsstellen informieren auf Nachfrage allgemein über den juristischen Ablauf einer Trennung und Scheidung.

Da aber insbesondere die Ausgestaltung des Unterhalts – sowohl für beide Ehegatten als auch die Kinder – und des Zueinn- sowie Versorgungsausgleichs ganz erhebliche finanzielle Konsequenzen für alle Beteiligten hat, sollte eine juristische Beratung in diesen Fragen ausschließlich durch Rechtsanwälte – am besten durch Fachanwälte für Familienrecht – erfolgen.

Beratungsstellen können mit den Ratsuchenden Vorschläge für die Gestaltung des Sorge-, Aufenthaltsbestimmungs- und Umgangsrechts erarbeiten; da aber diese Regelungen ebenfalls er-

hebliche finanzielle Konsequenzen haben können, sollten auch diese vor dem Scheidungstermin mit einem Rechtsanwalt besprochen werden.

Beratung nach einer Trennung oder Scheidung

Wenn Paare gemeinsame Kinder haben, entstehen i. d. R. nach einer Trennung oder Scheidung neue Familiensysteme (sog. "Patchworkfamilien"), weil die getrennten Eltern häufig neue Partner finden.

Die besondere Komplexität solcher Familien bringt neue Herausforderungen mit sich. Erfahrungsgemäß dauert es zwei bis drei Jahre, bis sich solche Zweitfamilien (oder "Stieffamilien") konsolidiert haben. In dieser Phase nehmen viele Betroffene die Hilfe von psychologischen Beratungsstellen gerne in Anspruch.

Welche Stellen bieten Beratung an?

Insbesondere

- Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Ehe-, Familien- und Lebensberatung" und
- wenn Kinder betroffen sind auch Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern".

Diese Beratungsstellen beraten auch

- bei der Trennung von gleichgeschlechtlichen Partner(inne)n und
 - bei Aufhebung einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.
- (s. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle")

2.4 Beratung vor, während und nach einer Schwangerschaft

Beratung bei Fragen zu Schwangerschaft und Geburt

Sie sollten die Hilfe einer Schwangerschaftsberatungsstelle in Anspruch nehmen,

- wenn Sie medizinische Fragen zur Schwangerschaft und Geburt (einschließlich zu Methoden der Pränataldiagnostik) haben: Sie können sich dort von einer Fachärztin / einem Facharzt beraten lassen oder werden an diese weiterverwiesen;
- wenn Sie Fragen zu Entbindungskliniken und Hausgeburten haben;
- wenn Sie wirtschaftliche Schwierigkeiten haben oder diese auf Grund der Geburt des Kindes befürchten: Schwangerschaftsberatungsstellen beraten über die verschiedenen finanziellen und sozialen Leistungen, auf die Sie einen gesetzlichen Anspruch haben. Sie können dort auch finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung "Mutter und Kind" beantragen;
- wenn Sie praktische Hilfen benötigen: Beratungsstellen informieren über die verschiedensten Angebote, von Geburtsvorbereitungskursen bis zur Beschaffung von Babykleidung;
- wenn es an Ihrem Arbeitsplatz wegen der Schwangerschaft oder des Erziehungsurlaubs Probleme gibt.

Beratung vor einem Schwangerschaftsabbruch

Wenn

- Sie ungewollt schwanger werden,
- die Schwangerschaft bei Ihnen das Gefühl von Überforderung oder Ängste auslöst,
- Sie befürchten, ein behindertes Kind zu bekommen,
- ein (weiteres) Kind mit Ihrer Lebenssituation oder -planung unvereinbar ist,

- es wegen der Schwangerschaft erhebliche Konflikte in Ihrer Partnerschaft, Ehe oder Familie gibt,
erwägen Sie möglicherweise einen Schwangerschaftsabbruch.

In diesem Fall sind Sie nach dem Gesetz verpflichtet, an einer Beratung in einer staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle teilzunehmen.

Zu dieser Beratung können Sie auch gerne den Vater des Kindes mitbringen, wenn dies Ihre Entscheidungsfindung unterstützt.

In der Beratung wird

- über die Gründe gesprochen, derentwegen Sie einen Abbruch der Schwangerschaft erwägen und
- über Perspektiven, die Sie in einem Leben mit dem Kind haben könnten.

Die Beratung ist nach dem Gesetz zielorientiert, aber "ergebnisoffen" zu führen, d. h. die Beraterin / der Berater wird Sie nicht zum Austragen des Kindes überreden. Dies würde dem fachlichen Verständnis jeglicher psychologischer Beratung widersprechen. Sie sollen Ihre Entscheidung eigenverantwortlich treffen.

In dieser Beratung werden Sie auch umfassend über sämtliche finanzielle und soziale Hilfen informiert, die Ihnen die Fortsetzung der Schwangerschaft erleichtern.

Sehen Sie keine Perspektive für ein Leben mit dem Kind, erhalten Sie eine Bestätigung, dass Sie an einer Schwangerschaftskonfliktberatung teilgenommen haben. Zwischen dem Ende der Beratung und einem Schwangerschaftsabbruch müssen drei Tage Bedenkzeit liegen. Ohne diese Bescheinigung darf kein Arzt einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen, es sei denn, dass Ihre Gesundheit akut gefährdet ist.

Sofern Sie nach dem Schwangerschaftsabbruch seelische Probleme haben sollten, können Sie sich selbstverständlich wieder an die Beratungsstelle wenden. In seltenen Fällen treten

solche seelischen Konflikte auch erst Monate oder Jahre nach einem Abbruch zu Tage.

Die Beratung bei Fragen zur Familienplanung

gehört im weiteren Sinn ebenfalls zur Schwangerschaftsberatung. Im Mittelpunkt steht die Information und Beratung über die verschiedenen Methoden der Empfängnisverhütung. Diese Beratung richtet sich insbesondere auch an Jugendliche und junge Erwachsene.

Zur Familienplanungsberatung gehört auch die Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch: Sie können sich dort – auch zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin – über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten informieren und können Adressen von Fachärzt(inn)en und geeigneten Kliniken erhalten.

Welche Stellen bieten Beratung an?

- Beratung bei **Fragen zu Schwangerschaft und Geburt:**
Beratungsstellen mit den Beratungsangeboten "Schwangerschaftsberatung" und "Schwangerschaftskonfliktberatung"
- Staatlich anerkannte **Schwangerschaftskonfliktberatung** mit Ausstellung des Beratungsscheins:
Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Schwangerschaftskonfliktberatung"; diese wird insbesondere von
 - den Gesundheitsämtern,
 - Beratungsstellen nicht-konfessioneller Träger,
 - Beratungsstellen in evangelischer Trägerschaft und
 - Beratungsstellen von "Donum Vitae"angeboten.
Dagegen beraten Beratungsstellen in Trägerschaft der katholischen Kirche zwar in Fragen der Schwangerschaft und Geburt, stellen aber keinen für den Abbruch erforderlichen Beratungsschein aus.

- **Familienplanungsberatung:**
Beratungsstellen mit den Beratungsangeboten "Schwangerschaftsberatung", "Schwangerschaftskonfliktberatung", "Familienplanungsberatung", "Sexualberatung"

(s. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle")

2.5 Beratung bei Problemen und Krisen von Kindern und Jugendlichen

Probleme und Krisen des Kindes und des Jugendlichen

Es gibt Zeiten, in denen gehäuft Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Eltern auftreten, z. B. während des "Trotzalters", bei der Einschulung oder in der Pubertät. Dieses Verhalten ist – auch wenn es für Sie als Eltern ärgerlich und schmerzhaft sein kann – ein letztlich altersgemäßes und damit "normales" Verhalten Ihres Kindes. Wenn aus solchen Auseinandersetzungen länger andauernde und hochemotionale Konflikte werden, die sich zu einer Dauerkrise entwickeln, sollten Sie eine Beratungsstelle aufsuchen.

Es können aber auch Verhaltensweisen auftreten, die aus dem Üblichen herausfallen, so z. B. wenn das Kleinkind, das Kind oder der Jugendliche

- nachts im Schlaf immer wieder aufschreit oder durchschreit, zu stottern anfängt oder immer noch oder wieder Bettnässer ist,
- auffallend motorisch unruhig oder extrem lustlos ist,
- auffallend schüchtern ist, sich "in sich zurückzieht", erhebliche Kontaktschwierigkeiten hat, ein "Außenseiter" ist oder keine Freunde (mehr) findet,
- sich dauernd unverstanden oder ungerecht behandelt fühlt,
- schon bei kleinen Misserfolgen regelmäßig wütend oder beleidigt reagiert,
- auf seine Geschwister extrem eifersüchtig reagiert,

- sich gegenüber Eltern, Lehrern, Mitschülern oder Freunden überaus provozierend oder aggressiv verhält,
- ein für sein Alter unangemessenes sexuelles Verhalten zeigt,
- sich nicht konzentrieren kann oder plötzlich in seinen Leistungen gravierend schlechter wird,
- in der Schule dauernd den Unterricht stört, den "Klassenclown" spielt oder die Schule schwänzt,
- mit "fragwürdigen" älteren Jugendlichen "herumstreunt",
- den Eltern Geld oder in Läden Sachen stiehlt,
- sich selbst verletzt ("Ritzen") oder
- Drogen oder unangemessen Alkohol konsumiert.

Wenn Sie solche oder ähnliche Verhaltensweisen Ihres Kindes allein schwer bewältigen können, sollten Sie sich an eine geeignete Beratungsstelle wenden.

Wenn Sie als Eltern(teil) in Erziehungsfragen unsicher oder durch die Erziehung überfordert sind

Wenn

- Sie sich durch Berufstätigkeit, Haushalt und Kindererziehung überfordert und erschöpft fühlen,
- es zwischen Ihnen als Eltern immer wieder erheblichen Streit um die "richtige" Kindererziehung gibt,
- Sie im Stress oder aus Wut heraus Ihr Kind schlagen und das in Zukunft vermeiden wollen,
- Sie sich scheiden lassen wollen und eine Sorgerechts- und Umgangsregelung finden wollen, die für Ihr Kind und Sie am besten geeignet ist oder
- Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind sexuell misshandelt wurde,

sollten Sie ebenfalls die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen.

Wenn Sie als Jugendlicher Probleme haben

können Sie ebenfalls die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen. Sie können die Beratungsstelle ohne Ihre Eltern aufsuchen und die Beratungsstelle wird Ihre Eltern ohne Ihre Einwilligung nicht über Ihren Besuch informieren.

Welche Stellen bieten psychologische Beratung an?

- Bei Problemen und Krisen des Kindes und des Jugendlichen:
Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern",
 - Wenn Sie als Eltern(teil) in Erziehungsfragen unsicher oder durch die Erziehung überfordert sind:
Beratungsstellen mit den Beratungsangeboten "Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern" und "Ehe-, Familien- und Lebensberatung",
 - Wenn Sie als Jugendlicher Probleme haben:
Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern",
 - Bei Schulproblemen:
Schulpsychologen und schulpsychologische Dienste
 - Bei Drogenproblemen:
Beratungsstellen mit dem Beratungsangebot "Sucht"
- (s. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle")

2.6 Beratung in besonderen Lebenslagen

Es gibt Lebenssituationen, bei denen Sie eine spezialisierte Fachberatungsstelle aufsuchen sollten, so z. B. wenn Sie, Ihr(e) Partner(in), Ihr Kind oder ein Familienangehöriger

- an einer schweren, auch chronischen Krankheit leidet,
- überschuldet ist,
- an einer Sucht erkrankt ist (z. B. Alkohol, Drogen, Medikamentenmissbrauch, Spielsucht); dazu gehören auch Essstörungen (z. B. Bulimie, Magersucht) oder
- an AIDS erkrankt ist oder sich mit HIV infiziert hat oder infizieren könnte

und dadurch Probleme und Krisen entstehen, die Sie alleine nicht bewältigen können.

Die erwähnten Beratungsstellen mit den Angeboten "Ehe-, Familien- und Lebensberatung" und "Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern" können Sie, Ihre Partnerin / Ihren Partner, Kinder und Familienangehörigen zwar stützend begleiten und entlasten; dies kann aber nicht die Information, Beratung und Therapie in spezialisierten Fachberatungsstellen und ambulanten sowie evtl. stationären Einrichtungen ersetzen.

Welche Stellen bieten Beratung an?

S. S. 25 "So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle"

2.7 Beratung in akuten Notlagen

Es gibt Situationen, z. B.

- Sie sind ohne äußeren Anlass abgrundtief verzweifelt und deprimiert, sehen keinen Sinn mehr in Ihrem Leben, denken an Suizid,
- ein naher Angehöriger ist gestorben oder akut lebensgefährlich erkrankt,

- Sie wurden von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin geschlagen oder aus der Wohnung geworfen oder
- Sie, Ihr(e) Partner(in) oder Ihr Kind wurden Opfer oder Zeuge einer Gewalttat,

in denen Sie sofort ein Beratungsgespräch brauchen.

In den meisten Beratungsstellen dauert es oft länger (bis zu 14 Tagen und mehr) bis Sie nach der Anmeldung einen Termin für das erste Beratungsgespräch bekommen. Dazu kommt, dass nachts, am Wochenende und an Feiertagen fast alle Beratungsstellen geschlossen sind.

Es gibt jedoch **Notdienste**, bei denen Sie – auch anonym – anrufen können:

- **Telefonseelsorge** der:
 - evangelischen Kirche: 0800 / 111 0 111 und
 - katholischen Kirche: 0800 / 111 0 222
 täglich 00.00 - 24.00 Uhr
 Anrufe sind kostenlos
 Sie können bei beiden Telefonnummern selbstverständlich unabhängig von Ihrer Religion oder auch wenn Sie konfessionslos sind anrufen.
 Nähere Informationen: www.telefonseelsorge.de

- **Kinder- und Jugendtelefon:**
 0800 / 1 11 03 33
 Anrufe sind kostenlos
 Nähere Informationen:
www.nummergegenkummer.de

- **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":**
 08000 / 116 016
 täglich 00.00 - 24.00 Uhr
 Anrufe sind kostenlos

Frauen, die von ihrem Partner misshandelt wurden, erhalten hier die Adresse von Frauenhäusern, in denen sie und ihre Kinder vorübergehend Zuflucht finden können.

Nähere Informationen: www.hilfetelefon.de

- **Opfer-Telefon:**

11 60 06

täglich 7.00 - 22.00 Uhr

Anrufe sind kostenlos

Nähere Informationen: www.weisser-ring.de

- **Sucht & Drogen** Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

018 05 / 31 30 31

täglich 00.00 - 24.00 Uhr

Anrufe sind kostenpflichtig

Nähere Informationen:

www.sucht-und-drogen-hotline.de

- Telefonberatung zu **HIV und AIDS** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

018 05 / 555 444

Montag - Donnerstag: 10.00 - 22.00 Uhr

Freitag - Sonntag: 10.00 - 18.00 Uhr

Anrufe sind kostenpflichtig

Nähere Informationen: www.bzga.de

Daneben haben viele Städte, Landkreise, Kirchen etc. sog. "Krisendienste" eingerichtet, die i. d. R. rund um die Uhr erreichbar sind. Sie finden diese im Internet, wenn sie "Krisendienst" und den Namen Ihrer Stadt eingeben.

3. Wo bekommen Sie gute Beratung?

3.1 So finden Sie eine geeignete Beratungsstelle

Wenn Ihnen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis keine Beratungsstelle empfohlen wird, kann sich die Suche danach schwierig gestalten, da oft aus dem Namen einer Beratungsstelle nicht hervorgeht, welche Beratungsangebote dort vorgehalten werden.

Auch die Suche über das Internet kann aufwendig werden. Wir empfehlen Ihnen daher, den "Beratungsführer online" der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB) zu nutzen. Er wurde im Auftrag des Bundesfamilienministeriums entwickelt und sein Datenbestand wird regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht:

www.dajeb.de/suchmask2

Nach Eingabe der ersten beiden Ziffern Ihrer Postleitzahl und der Auswahl eines Beratungsangebotes werden in diesem Postleitzahlbereich sämtliche Beratungsstellen mit dem ausgewählten Beratungsangebot angezeigt.

3.2 Telefonische Beratung und Online-Beratung

Wenn

- Sie nur eine kurze Auskunft benötigen, für die ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle nicht erforderlich ist oder
- Sie eine Beratungsstelle nicht aufsuchen können oder wollen,

haben Sie die Möglichkeit zu einer anonymen telefonischen Beratung oder Online-Beratung.

Telefonische Beratung

bieten u. a. an:

- **Elterntelefon:**
0800 / 1 11 05 50
Anrufe sind kostenlos
Nähere Informationen: www.elterntelefon.org
- **Kinder- und Jugendtelefon:**
0800 / 1 11 03 33
Anrufe sind kostenlos
Nähere Informationen:
www.nummergegenkummer.de
- **Kindernetzwerk:**
0180 / 5 21 37 39
Anrufe sind kostenpflichtig!
Hier erhalten Sie u. a. Informationen und Adressen zu
Krankheiten und Behinderungen von Kindern.
Nähere Informationen: www.kindernetzwerk.de

Online-Beratung

bieten u. a. an:

- Online-Beratung für **Eltern**
der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:
www.bke-elternberatung.de
- Online-Beratung für **Jugendliche**
der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:
www.bke-jugendberatung.de
- Online-**Sexualberatung** der pro familia:
www.sextra.de

- Online-Beratung der **Diakonie**:
www.evangelische-beratung.info
- Online-Beratung der **kath. Kirche**:
www.katholische-onlineberatung.de
- Online-Beratung der **Caritas**:
www.beratung-caritas.de
- Chat- und Mailberatung der **Telefonseelsorge**:
www.telefonseelsorge.de

Weitere Angebote zur telefonischen Beratung und Online-Beratung

finden Sie unter: www.dajeb.de/bwtel.htm

4. Wie läuft eine Beratung ab?

4.1 Das Erstgespräch

Nach einer – meist telefonischen – Terminvereinbarung findet das sog. Erstgespräch statt:

- Die Beraterin / der Berater wird zunächst mit Ihnen Ihr Problem, den Anlass und die Motivation für eine Beratung besprechen.
- Aufgrund der Beschreibung Ihrer Lebenssituation wird die Beraterin / der Berater dann gemeinsam mit Ihnen entscheiden, ob eine Beratung sinnvoll ist oder eher eine Weiterverweisung, z. B. an einen Psychotherapeuten, in Betracht kommt.
- Erscheint eine Beratung als geeignetes Mittel zur Bearbeitung Ihrer Situation, werden Sie gemeinsam überlegen, welches die wichtigsten Themen für die weitere Beratung sind und diese nach Dringlichkeit ordnen.
- Sodann wird im Erstgespräch oder in einer der nächsten Stunden gemeinsam das Ziel der Beratung formuliert. Wenn Sie zum Beispiel mit einem schwerwiegenden Ehe- oder Partnerschaftsproblem in die Beratung kommen, könnte das Beratungsziel lauten: "Herausfinden, ob die Ehe bzw. Partnerschaft anders gestaltet werden kann oder ob eine Trennung unausweichlich ist."

Schließlich werden im Erstgespräch auch die Rahmenbedingungen und Regelungen für den weiteren Beratungsprozess besprochen und vereinbart:

- Fortsetzung der Beratung als Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppenberatung
- Dauer der Beratung
- Häufigkeit/Frequenz der Sitzungen
- Absage einer Beratungsstunde
- Beendigung der Beratung

- evtl. anfallende Kosten für die Beratung (s. S. 34 "Was kostet eine Beratung?")
- Pflichten des Beraters / der Beraterin (z. B. Schweige- und Dokumentationspflicht)
- Ihre Rechte als Ratsuchende(r) (s. S. 35 ff.)

4.2 Der eigentliche Beratungsprozess

Die Anfangsphase des Beratungsprozesses

Ziele in der ersten Phase des eigentlichen Beratungsprozesses sind:

- Sie sollten Ihre Probleme und/oder Ihre Krise besser verstehen,
- Sie sollten eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Berater / Ihrer Beraterin aufbauen und
- gemeinsam mit Ihrer Beraterin / Ihrem Berater sollten kurzfristige Hilfen für die drängendsten Probleme gefunden werden.

Die mittlere Phase des Beratungsprozesses

In der mittleren Phase des Beratungsprozesses, die die meiste Zeit in Anspruch nimmt, werden Sie mit Hilfe Ihrer Beraterin / Ihres Beraters

- Ihre Probleme und deren Ursachen zunehmend durchdringen und verstehen,
- vielleicht bisher verdrängte Gefühle zulassen, durchsprechen und produktiv nutzen,
- neue Verhaltensweisen kennenlernen und ausprobieren und dadurch neue Erfahrungen machen
- für Ihre Probleme und Konflikte Lösungen entwickeln oder
- lernen, mit nicht behebbaren Problemen und Konflikten in erträglicher Weise zu leben.

Wie Sie hat auch Ihr(e) Berater(in) bestimmte (auch religiöse) Wertvorstellungen, die mehr oder weniger stark von Ihren eigenen abweichen können. Es gehört jedoch zu den ethischen Standards von Beratung,

- dass nicht die Wertvorstellungen und Bedürfnisse des Beraters / der Beraterin den Beratungsprozess bestimmen und
- dass die Berater(innen) auch solche Entscheidungen der/des Ratsuchenden respektieren, die ihren eigenen Wertvorstellungen widersprechen.

Deshalb ist die Beratung etwas anderes als Gespräche mit Freunden oder Verwandten, die oft ihren Standpunkt durchsetzen wollen oder einseitig Partei ergreifen.

Woran erkenne ich eine gute Beratung in der mittleren Phase des Beratungsprozesses?

Wenn Sie mehrere der folgenden Fragen positiv beantworten können, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass eine gute Beratung vorliegt:

- "- Habe ich den Eindruck, dass der Berater / die Beraterin mich und mein Anliegen versteht?
- Bekomme ich neue Denk- und Handlungsanstöße?
- Gewinne ich durch die Beratung einen besseren Einblick in meine Situation?
- Machen mir die Erfahrungen in der Beratung Mut (etwas in meinem Leben zu verändern oder wichtige Entscheidungen zu treffen)?
- Hilft mir die Beratung dabei, auftretende Schwierigkeiten besser zu bewältigen?
- Erhalte ich genügend Zeit und Raum, um meinen eigenen Weg zu finden und seine Konsequenzen zu bedenken?"⁵

⁵ DGfB 2009 (mit Ergänzungen durch die Redaktion)

Krisen in der mittleren Phase des Beratungsprozesses

Nicht jede Beratung ist erfolgreich. Wenn Sie

- mit den Fortschritten Ihrer Beratung und/oder
- mit der Vorgehensweise Ihrer Beraterin / Ihres Beraters unzufrieden sind, sollten Sie mit ihr/ihm über Ihre Unsicherheit und Zweifel sprechen.

Ihr(e) Berater(in) wird Ihre Unzufriedenheit ernst nehmen; er/sie wird mit Ihnen auch Alternativen zur bisherigen Beratung besprechen, z. B.:

- andere methodische Vorgehensweisen oder
- die Weiterarbeit bei einem anderen Kollegen / einer anderen Kollegin dieser Beratungsstelle (Beraterwechsel) und schließlich
- die Weiterverweisung an eine andere Beratungsstelle.

Die Schlussphase des Beratungsprozesses

Im Erstgespräch oder in einer der ersten Beratungsstunden legen Sie mit Ihrem Berater / Ihrer Beraterin fest, welche Beratungsziele Sie erreichen wollen (s. S. 28). Sie können u. a. an folgenden Kriterien feststellen, ob diese Ziele auch erreicht wurden:

- Ich habe (eine) Lösung(en) für mein(e) Problem(e) gefunden bzw. ich kann mit dem Problem und/oder der Krise in erträglicher Weise umgehen;
- ich bin mir meiner eigenen Möglichkeiten und Kräfte bewusst geworden;
- meine Beschwerden haben nachgelassen;
- es geht mir besser.

Sie können sicher sein, dass Berater(innen) mit Ihnen nicht länger arbeiten als für die Bewältigung des Problems oder der Krise erforderlich ist.

Der Abschluss einer Beratung bedeutet auch immer einen Abschied. Wenn die Beratung länger dauerte, kann es sein, dass die Beraterin / der Berater für Sie zu einer wichtigen Person wurde; es kann sinnvoll sein, dies in der / den letzten Beratungsstunde(n) anzusprechen.

In der Schlussphase des Beratungsprozesses geht es aber auch darum, dass Sie sich mit Ihrer Beraterin / Ihrem Berater Gedanken über Ihre weitere Zukunft machen, z. B.:

- Welche Ziele habe ich für meine weitere Entwicklung?
- Was kann/werde ich tun, um diese Ziele zu verwirklichen?
- Was kann ich tun, wenn mein Problem oder meine Krise wieder auftritt?

4.3 Dauer der Beratung

Eine Beratungsstunde dauert üblicherweise 45 - 50 Minuten; in der Familien- und Gruppenberatung finden oft 2 Beratungsstunden (Doppelstunden) hintereinander statt.

Ein Beratungsprozess kann i. d. R. 4 - 25 Stunden umfassen. Somit kann eine Beratung durchaus ein halbes bis ein Jahr dauern. Die Mehrzahl der Beratungsprozesse jedoch dauert erfahrungsgemäß zwischen 3 - 10 Sitzungen.

Eine Ausnahme bildet hier die Beratung vor einem Schwangerschaftsabbruch, die i. d. R. eine einmalige Beratung ist.

4.4 Wer berät?

Berater(innen) haben in der Regel ein einschlägiges Studium (insbesondere in Sozialpädagogik oder Psychologie) abgeschlossen und danach eine für die Beratung spezifische Weiterbildung absolviert (die berufsbegleitende Weiterbildung in Ehe-,

Familien- und Lebensberatung dauert z. B. 3 - 3 ½ Jahre). Viele Mitarbeitende sind als Psychotherapeuten approbiert und setzen ihre Kompetenzen auch in der psychologischen Beratung ein.

4.5 Qualitätssicherung der Beratung

In Beratungsstellen gibt es ein umfangreiches Instrumentarium zur Qualitätssicherung:

- Berater(innen) sind verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden, um ihre beraterische Kompetenz zu erhalten und weiterzuentwickeln.
- Regelmäßig finden Fallbesprechungen im multiprofessionellen Team der Beratungsstelle statt.
- Das wichtigste Instrument ist aber die Supervision: hat eine Beraterin / ein Berater den Eindruck, dass die Beratung nur ungenügende Fortschritte macht, wird sie/er dies mit einem/einer erfahrenen Supervisor(in) besprechen – wenn nötig auch wiederholt.
- Zunehmend werden in Beratungsstellen auch Fragebögen eingesetzt, die Sie nach Ende der Beratung anonym ausfüllen können. In diesen werden Sie gefragt, wie Sie Ihre Beraterin / Ihren Berater und den Verlauf sowie den Erfolg der Beratung einschätzen.

In groß angelegten, repräsentativen Umfragen hat die überwiegende Mehrheit von Klient(inn)en der psychologischen Beratung sich übrigens sehr zufrieden mit dem Erfolg ihrer individuellen Beratung gezeigt.⁶

⁶ Klann, Hahlweg, 1996

5. Was kostet eine Beratung?

Zunächst: Beratungen werden nicht von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen bezahlt.

Die meisten Beratungen gehören aber zu den sog. "staatlichen Pflichtaufgaben", z. B.

- die Schwangerschafts(konflikt)beratung,
- die Beratung von Kindern, Jugendlichen und Eltern (Erziehungsberatung) und
- die Suchtberatung.

Diese Beratungen sind für Sie immer kostenlos.

Andere Beratungen, wie insbesondere die Ehe-, Familien- und Lebensberatung gehören zu den sog. "freiwilligen Leistungen". In der Regel sind auch solche Beratungsdienste kostenfrei – vor allem die in kirchlicher und kommunaler Trägerschaft. Manche Beratungsstellen erheben jedoch für diese Beratungen Gebühren, die i. d. R. einkommensabhängig gestaffelt sind.

Sie sollten sich aber vor Beginn einer Beratung auf jeden Fall nach den Kosten der Beratung erkundigen.

6. Ihre Rechte als Ratsuchende(r)

Über Ihre Rechte als Ratsuchende(r) sollte die Beratungsstelle Sie im Erstgespräch informieren, am besten in schriftlicher Form, z. B. einem Merkblatt.

Schweigepflicht

Berater(innen) unterliegen einer gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Sie dürfen das, was sie von Ihnen in der Beratung erfahren haben, an Dritte (das sind auch Familienangehörige von Ihnen) nur mit Ihrer vorherigen Einwilligung weitergeben.

Diese Verschwiegenheitspflicht besteht auch gegenüber Kolleg(inn)en und Dienstvorgesetzten.

In der Supervision oder in Teambesprechungen darf Ihr(e) Berater(in) über die Beratung nur in anonymisierter Form berichten.

Ein Verstoß gegen die Verschwiegenheitspflicht ist strafbar nach § 203 StGB.

Nur in Ausnahmefällen – bei erheblicher und akuter Kindeswohlgefährdung (§ 8a Kinder- und Jugendhilfegesetz) dürfen und müssen Fachkräfte der Erziehungsberatung direkten Kontakt mit dem Jugendamt aufnehmen.

Entbindung von der Schweigepflicht

Diese muss immer schriftlich erfolgen; die Erklärung muss folgende Punkte umfassen:

- Name der/des Ratsuchenden,
- Name der Beraterin / des Beraters, die/der von der Schweigepflicht entbunden wird,
- Wem gegenüber darf die Beraterin / der Berater Mitteilung machen?
- Zu welchem Zweck darf die Beraterin / der Berater Mitteilung machen (z. B. für ein Forschungsprojekt)?
- Was darf die Beraterin / der Berater mitteilen?

- Wie lange gilt die Entbindung von der Schweigepflicht?
- Belehrung über das Recht auf Widerruf der Entbindung von der Schweigepflicht

Datenschutz

In der Beratungsstelle dürfen nur solche Daten auf Personalcomputern o. ä. gespeichert werden, die für die Erfüllung des Zwecks der Beratung erforderlich sind.

Sie haben ein Auskunftsrecht, welche Daten über Sie gespeichert sind.

Abstinenzgebot

Berater(innen) dürfen die Beziehung zu der/dem Ratsuchenden nicht für eigene private Zwecke ausnutzen. So ist auch die Annahme von Geschenken unzulässig, die nicht mehr nur von geringem Wert sind.

Außerhalb der Beratung sollen Berater(innen) persönliche Kontakte zu der/dem Ratsuchenden vermeiden. Dies sollte auch bis zu einem Jahr nach Beendigung der Beratung gelten.⁷

Verbot sexueller Kontakte

Jeglicher sexueller Kontakt von Berater(inne)n zu Ratsuchenden ist verboten und kann auch strafbar sein. Dies gilt auch bis zu einem Jahr nach Beendigung der Beratung.⁸

Beratungsvertrag

Ein schriftlicher Beratungsvertrag muss abgeschlossen werden, wenn die Beratung mit Kosten verbunden ist.

⁷ vgl. BPTK, § 6 Abs. 7

⁸ ebd.

In ihm sind insbesondere zu regeln:

- Gebührenhöhe,
- Regelungen bei Absage einer Beratungsstunde und
- Kündigungsfristen.

Beschwerden

Bei Beschwerden über die Beratung oder Ihre Beraterin / Ihren Berater sollten Sie sich – wenn Sie sich dazu in der Lage sehen – zunächst an Ihre(n) Berater(in) wenden.

Wenn Sie dies nicht wollen oder ein Gespräch erfolglos war, können Sie sich jederzeit

- an die Stellenleitung oder
- den Träger der Beratungsstelle (z. B. Stadt, Landkreis, Kirche)

wenden. Diese sind verpflichtet, Ihrer Beschwerde nachzugehen und haben dafür auch ein geeignetes Beschwerdemanagement.

Literaturverzeichnis

BPTK: Muster-Berufsordnung vom 13.1.2006 i d. F. v.
10.11.2007

DGfB: Wie erkenne ich gute Beratung, Flyer, Köln 2009

Klann, N., Hahlweg, Kurt, Beratungsbegleitende Forschung – Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen, Schriftenreihe des BMFSFJ, Band 48.1, 2. Auflage. Stuttgart Berlin Köln 1996

Lederle von Eckardstein, O., Niesel, R., Salzgeber, J., Schönfeld, U.: Eltern bleiben Eltern – Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung, 17. Auflage, München 2012

NAKOS: Über Selbsthilfe/Selbsthilfegruppen, in:
www.nakos.de/site/ueber-selbsthilfe/selbsthilfegruppen,
Abfragedatum: 05.07.2013

Autoren

Berend Groeneveld

Diplom-Psychologe, Erziehungs- und Familienberater (bke), Supervisor (BDP), Psychologischer Psychotherapeut.

Arbeit als stellvertretender Stellenleiter in einer großen, integrierten Beratungsstelle und in freier Praxis.

Dozent (seit 1990) und Kursleiter (seit 1992) der Weiterbildungskurse der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB).

Mitglied im Vorstand der DAJEB seit 1996, seit 2004 Vizepräsident und Vorsitzender des Weiterbildungsausschusses der DAJEB

Publikationen zu den Themen Widerstand, Selbstsorge, kollegiale Beratung, integrierte psychologische Beratung.

Dr. Florian Moeser-Jantke

Studium der Rechte, Philosophie und Politologie. 2. Juristisches Staatsexamen, Promotion in Philosophie.

Seit 1982 Bundesgeschäftsführer der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB).

Publikationen u. a.: "Beratungsführer - Die Beratungsstellen in Deutschland" (1987) und "Beratung hilft besser leben" (1999).

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend