

Was ist Ehe-, Familien- und Lebensberatung?

In der Ehe-, Familien- und Lebensberatung können Sie Fragen und Probleme, die Sie mit sich selbst, Ihrem Partner oder Partnerin, Ihrer Familie oder Ihrem sozialen Umfeld haben, besprechen und Lösungswege für diese erarbeiten.

Dabei werden Sie von Fachkräften (Dipl.-Sozialpädagogen und Dipl.-Psychologen u. a.) unterstützt, die eine zusätzliche Weiterbildung (insbesondere in Ehe-, Familien- und Lebensberatung) abgeschlossen haben.

Die Beratung wird als Einzel- und Paar-, aber auch als Familien- und Gruppenberatung angeboten.

In öffentlichen Beratungsstellen ist die Beratung in der Regel kostenlos.

Bei welchen Problemen ist Ehe-, Familien- und Lebensberatung hilfreich?

Im Verlauf ihres Lebens erleben fast alle Menschen Phasen mit besonderen äußeren oder inneren Belastungen:

- soziale und wirtschaftliche Schwierigkeiten können Menschen so einschränken, dass sie ihre Lebensfreude und ihren Lebensmut verlieren;
- Menschen können so unsicher sein und sich so ängstigen, dass sie damit alleine nicht zurecht kommen;
- Menschen leiden unter innerer Leere, Antriebslosigkeit und einer fehlenden Lebensperspektive;
- auch Einsamkeit kann Männer und Frauen sehr belasten;
- Partner haben sich nicht mehr viel zu sagen;
- Partner streiten sich häufig, oft aus nichtigem Anlass;
- ein Partner akzeptiert den anderen nicht so, wie er ist;

- eine Beziehung ist in sexueller Hinsicht unbefriedigend;
- es kommt zu Konflikten wegen Verwandten, Freunden oder einer außerehelichen Beziehung;
- die Beziehung wird durch Behinderung, Krankheit, Alkoholismus, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch belastet;
- ein Partner wird bei Auseinandersetzungen gewalttätig gegen den anderen oder die Kinder.

So unterschiedlich diese Probleme sind, so unterschiedlich belastend sind sie für den Einzelnen bzw. die Partnerschaft.

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 nichts genutzt haben und
- dass auch Gespräche mit Freunden Ihnen nicht wesentlich weiterhelfen könnten,

sollten Sie sich an eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle wenden.

Woran erkenne ich gute Beratung?

- Der Berater/die Beraterin versteht mich und mein Anliegen.
- Ich bekomme Ermutigung und neue Denkanstöße.
- Ich gewinne durch die Beratung einen besseren Überblick über meine Situation.
- Ich erhalte genügend Zeit und Raum, um meinen eigenen Weg zu finden und seine Konsequenzen vorab zu überdenken.
- Die Beratung hilft mir, auftretende Schwierigkeiten zu bewältigen.

Wie läuft die Beratung ab?

Nach der (telefonischen) Terminvereinbarung findet zunächst das sogenannte Erstgespräch statt. Es dient dazu, sich kennen zu lernen und den Kontakt zu Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater herzustellen. Sie können Ihr Problem und Ihre Fragen ansprechen, soweit es Ihnen zu diesem Zeitpunkt möglich ist und können äußern, was Sie verändern wollen. Die Beraterin oder der Berater wird Ihnen Fragen stellen, um Ihr Problem zu erkennen und zu verstehen. Sie werden gemeinsam überlegen, welche die wichtigsten Themen sind und sie nach Dringlichkeit ordnen. Es wird das Ziel der Beratung vereinbart und geklärt, ob Sie allein oder mit Ihrem Partner die weitere Beratung wahrnehmen werden.

Bei einem Partnerschaftsproblem ist es natürlich am besten, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Partner an der Beratung teilnehmen. Vielleicht wollen Sie aber zunächst lieber allein ein Beratungsgespräch führen, weil Sie sich scheuen, Ihrem Partner zu sagen, dass Sie in eine Beratung gehen wollen. Häufig kommt es auch vor, dass sich ein Partner weigert, zur Beratung mitzukommen, da er "selbst ja kein Problem" hat. In beiden Fällen ist eine Beratung, die Sie allein wahrnehmen, sinnvoll und kann hilfreich sein.

Im Laufe der nächsten Beratungsstunden werden Sie die Probleme besprechen, die Sie verändern möchten. Sie werden nach deren Ursachen suchen und Lösungen erarbeiten. Sie werden vielleicht Neues ausprobieren, um dadurch eine Veränderung zu erreichen. Möglicherweise werden Sie auch mit nicht lösbaren Problemen besser leben lernen.

Allgemeine Regeln für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Grundprinzip der Beratung ist, dass Sie sich dem Berater anvertrauen können. Dazu gehört, dass nur Sie bestimmen, was Sie besprechen möchten.

Ebenso gehört dazu, dass die Fachkräfte Ihnen nicht ihre eigene Meinung aufdrängen. Sicherlich haben diese

ihre eigenen Wertvorstellungen. Sie werden jedoch darauf achten, Ihnen gegenüber wertneutral zu sein und zu bleiben. In der Beratung wird Ihnen nicht die "richtige" Lösung Ihres Problems aufgezeigt, sondern Sie haben den Raum und die Zeit, eigene Lösungswege zu finden. Deshalb ist die Beratung etwas anderes als Gespräche mit Freunden und Verwandten, die oft Partei ergreifen.

Es wird immer wieder die Frage gestellt, ob kirchliche Fachkräfte nicht zu sehr von ihren eigenen Werten beeinflusst oder kirchlichen Weisungen unterworfen sind, um vorurteilsfrei beraten und helfen zu können. Selbstverständlich beraten auch Stellen in kirchlicher Trägerschaft zu Fragen von Trennung und Scheidung gemäß fachlichen Standards. Sie brauchen deshalb bei einer solchen Fragestellung keineswegs befürchten, dort zur Weiterführung der Ehe überredet zu werden. Stattdessen werden die Beraterin/der Berater Sie unterstützen, die negativen Folgen von Trennung oder Scheidung für Sie und Ihre Kinder möglichst gering zu halten.

Das Vertrauen in Ihren Berater wird dadurch geschützt, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Beratungsstelle durch gesetzliche Regelungen an ihre Schweigepflicht gebunden sind. Alle Informationen über Ihre Person und Ihre Situation dürfen ohne Ihr Einverständnis nicht an Dritte weitergegeben werden.

Professionelle Beratung schließt private Kontakte zwischen Ratsuchenden und Beratenden aus.

Dauer und Häufigkeit der Beratung

Die Beratung findet in der Regel einmal wöchentlich statt und dauert 45 - 60 Minuten.

Wie viele Beratungsstunden Sie wahrnehmen ist von der Art Ihres Problems abhängig. Manche Fragen sind schon nach 1 - 2 Stunden geklärt, andere brauchen mehr Zeit. Im Durchschnitt dauert eine Beratung zwischen 5 und 20 Sitzungen.

Wie finden Sie eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle?

Am schnellsten finden Sie diese im Telefonbuch unter den Stichworten "Beratung", "Beratungsstelle(n)", "Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle(n)" und "Familienberatung" sowie bei den Trägern der Beratung (u. a. "Kirchen", "Caritas", "Diakonisches Werk", Stadt- und Kreisverwaltungen).

Ebenso finden Sie alle Beratungsstellen im Internet auf www.dajeb.de unter "Beratungsführer online" aufgelistet.

Wie schnell bekomme ich einen Termin?

Fast alle Beratungsstellen haben mehr oder weniger lange Wartezeiten von der Anmeldung bis zum ersten Termin. Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, sollten Sie dies daher bei der Anmeldung mitteilen.

Was kostet die Beratung?

Die meisten Stellen bieten Beratung kostenfrei an. Ein ärztlicher Überweisungsschein ist nicht erforderlich. Viele Stellen sind aber auf eine freiwillige Spende angewiesen; davon werden z. B. zusätzliche Fachkräfte bezahlt. Es gibt allerdings auch Stellen, die eine – meist geringe – Gebühr erheben. Danach sollten Sie bei der Anmeldung fragen.

Weitere Beratungsangebote

Neben der Ehe-, Familien- und Lebensberatung gibt es in teils spezialisierten, teils integrierten Beratungsstellen noch zahlreiche weitere Beratungsangebote wie z. B. Erziehungsberatung, Schwangerschaftsberatung, Suchtberatung, AIDS-Beratung und Sozialberatung. Das individuelle Angebotsprofil jeder Beratungsstelle ist im "Beratungsführer online" nachzulesen.

© DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.), Neumarkter Straße 84 c, 81673 München
Tel.: 0 89 / 4 36 10 91 Fax: 0 89 / 4 31 12 66
E-Mail: info@dajeb.de Internet: www.dajeb.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung - eine Information für Ratsuchende

überreicht von: