



Unsere Beratung

Im Jahr 2004 haben uns über 1.500 Ratsuchende kontaktiert: 62,3 % der Beratungen erfolgte per Telefon, 32,5 % per Mail, 4,4 % face-to-face (persönliche Beratung) und 0,7 % per Brief oder Fax.

Unsere Beratung wird durchgeführt von qualifizierten Diplom-PsychologInnen und Diplom-PädagogInnen mit therapeutischen und/oder anderen relevanten Zusatzausbildungen.

Hauptanliegen der Beratung ist:

- Orientierungshilfe und Wegweiserfunktion
- Kritische und unvoreingenommene Information
- Hilfe zur Selbsthilfe
- So wenig Psychotherapie wie möglich, aber so viel und so frühzeitig wie nötig
- Stärkung von Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und PatientInnen-Souveränität
- Schadensvorsorge, Schadensbegrenzung und Hilfe im Schadensfall
- Vorübergehende stabilisierende Hilfe (soweit notwendig)

Unsere Beratung setzt da ein, wo unsere Informationstätigkeit per Internet aufhört: angesichts der Besonderheit des individuellen »Falls«, angesichts der Komplexität persönlicher Probleme, angesichts Sprachbarrieren, angesichts Kenntnissen, die erstmal erworben werden müssen, und nicht zuletzt angesichts der Tatsache, daß ein gewisses Maß an persönlicher Zuwendung für das Besprechen und Lösen bestimmter Probleme nicht nur selbstverständlich angebracht ist, sondern unumgänglich. Kurz gesagt, die Beratung beginnt da, wo *Sie* das persönliche Gespräch suchen und brauchen.

Im Beratungsgespräch hören wir Ihnen erst mal zu, um zu verstehen, worum es geht. Vielleicht läßt sich Ihre Frage mit einem Satz beantworten. Wenn ja, wunderbar, »Gern geschehen. Auf Wiedersehen und alles Gute!« Und schon klingelt das Telefon wieder. Vielleicht geht es aber auch darum, Hilfe von Außen zu bekommen. Dann gibt es viele Möglichkeiten und das Gespräch mit Ihnen dauert wahrscheinlich etwas länger.

Kommen Selbsthilfegruppen als Lösung für Sie in Frage? Wie sehr behindert Sie Ihr Problem, hat es »Krankheitswert«? Wollen und dürfen Sie eine Psychotherapie auf Kosten der Krankenkassen in Anspruch nehmen? Denn letzteres können und dürfen nicht *Sie* entscheiden, auch wir nicht, diese Diagnose muß eine Ärztin stellen oder Ihre zukünftige PsychotherapeutIn.

Im Gespräch mit Ihnen wird versucht, all diesen Fragen nachzugehen und die nächsten Schritte zu klären. Unsere BeraterInnen zeigen Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten auf (soweit Sie sie nicht schon kennen) und informieren Sie über Ziele und Vorgehensweisen, Kosten und Risiken. Aber Sie entscheiden. Dazu gehört auch die Frage, ob eine Therapie sinnvoll erscheint oder eher das, was wir eine Alternative nennen (Selbsthilfe, Beratung, Supervision, Trainings u.a.m.). Aber egal, was uns sinnvoll erscheint, es muß eine Lösung sein, die Sie akzeptieren. Vielleicht können wir helfen, Vorurteile abzubauen, aber *Sie* müssen mitmachen, sonst verändert sich nichts. Jedenfalls nicht zum Guten.

Schließlich erhalten Sie auf Wunsch Adressen qualifizierter Anbieterinnen und Anbieter aus dem Großraum Köln oder Adressen von Beratungsstellen und anderen Einrichtungen aus dem gesamten Bundesgebiet, bei denen Sie entsprechende Informationen einholen können.

Aber unsere Tätigkeit ist damit noch nicht beendet. Auch nach Beginn einer Therapie, sogar nach deren Ende, stehen wir Ihnen zum Gespräch zur Verfügung: Vielleicht zweifeln Sie am Sinn und Erfolg Ihrer Therapie? Vielleicht kommt Ihnen das Verhalten Ihrer TherapeutIn »merkwürdig« vor? Vielleicht sind Sie auch sicher, daß die TherapeutIn Ihnen Unrecht getan hat, Sie in der einen oder anderen Form mißbraucht oder »über's Ohr gehauen hat«.

Haben Sie keine Scheu, wir reden mit Ihnen darüber. Wahrscheinlich haben Sie recht, vielleicht aber auch nicht. Wir werden Ihnen offen sagen, was wir denken und Ihnen alle Informationen geben, die wir besitzen. Wir helfen Ihnen mit Ratschlägen weiter. Und wo wir selbst nicht weiterwissen, versuchen wir, Ihnen kompetente Ansprechpartner zu besorgen.

Denn unser wichtigstes Interesse ist es nicht, Therapeutenadressen zu vermitteln, wir sind kein Reisebüro. Wir sind auch keine Gemeinschaft zum Schutz der TherapeutInnen – sondern eine zum Schutz der PatientInnen. Und deshalb hören wir Ihnen gerne zu.

AutorIn: M.M. & H.D. - Text: beratung.sdw – Aktualisiert: 19.02.05