

Grundt, Moeser-Jantke, Schall, Wehowsky

# **Beratung hilft besser leben**

...bei Fragen und Problemen in der Ehe, bei der Erziehung, bei Schwangerschaft, mit Alkohol, bei Behinderung und in akuten Krisen

Überreicht von:

Herausgegeben von der

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

Druck: Merkur Druck GmbH & Co. KG, Detmold

9. Auflage (512. bis 551. Tsd.)

# Inhaltsverzeichnis

Was können Sie von diesem Heft erwarten ?	2
Mit welchen Problemen können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen?	6
- Ehe- und Partnerkonflikte	6
- Erziehungsschwierigkeiten	8
- Probleme junger Erwachsener	10
- Schwangerschaftsfragen	11
- Ungewollte Schwangerschaft	12
- Fragen zur Empfängnisverhütung	13
- Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit	14
- Probleme bei Behinderung	15
- Akute Notlagen	17
Wie finden Sie die passende Beratungsstelle?	19
Wer bietet Beratung an? Was bedeuten unterschiedliche Anbieter?	22
Was passiert in der Beratung?	24
Wer berät Sie?	27
"Kann ich alles sagen und kann ich mit Verschwiegenheit rechnen?"	31
Wie erfolgreich ist Beratung?	32
Wo Sie sonst noch Rat und Hilfe finden	34

## **Was Sie von diesem Heft erwarten können**

Wenn Sie dieses Heft in die Hand genommen haben, interessieren Sie sich vielleicht ganz allgemein für "Beratung". Vielleicht möchten Sie auch ein Problem lösen, für das Sie bisher keine Lösung fanden. Sie haben von verschiedenen "Beratungsstellen" gehört oder kennen eine Stelle in Ihrer Nachbarschaft.

Das vorliegende Heft soll Sie über Beratung informieren. Dies Heft ist also keine Beratung in kurzer Form. Was wir Ihnen nachfolgend zusammengestellt haben, macht den Besuch in einer entsprechenden Beratungsstelle nicht entbehrlich. Das Heft soll ein Wegweiser zu der für Sie geeigneten Stelle sein.

Unsere Absicht ist, dass Sie erfahren,

- was Fachleute allgemein unter Beratung verstehen,
- was Sie in einer Beratungsstelle erwarten können und
- was Sie selbst zur Beratung beitragen können.

Das Heft besteht aus acht Abschnitten. In diesen Abschnitten sollen Sie einen Überblick über Beratung allgemein und über wichtige Einzelheiten erhalten.

## **Mit welchen Problemen können Sie eine Beratung aufsuchen?**

Wir beginnen mit einer Zusammenfassung darüber, mit welchen Problemen Menschen zu einer Beratungsstelle gehen können. In diesem Abschnitt finden Sie, welche unterschiedlichen Beratungsangebote zur Zeit gemacht werden und was die einzelnen Beratungsangebote bedeuten. Wir schildern dies in neun einzelnen Abschnitten.

## **Wie finden Sie die passende Beratungsstelle?**

Hier geben wir Ihnen einen Überblick darüber,

- wie Sie die für Sie richtige Stelle finden können,
- ob Sie unter Umständen auf eine Beratung warten müssen,
- ob Sie für die Beratung etwas bezahlen müssen.

## **Wer bietet Beratung an? Und was bedeuten unterschiedliche Anbieter?**

Die entsprechenden Behörden der Kreise, Städte sowie Gemeinden bieten unterschiedliche Beratung an. Die Kirchen unterhalten eine große Zahl spezieller Beratungsstellen. Dazu kommen gemeinnützige Vereine als Träger von Beratung. Wir beantworten die Frage, ob Sie eine unterschiedliche Beratung erwarten können, wenn Sie eine kommunale statt einer kirchlichen Stelle aufsuchen oder ob ein völlig freier Verein die bessere Adresse für Sie ist.

## **Was passiert in der Beratung?**

Diese Frage ist vielleicht die wichtigste für Sie, wenn Sie noch keine Erfahrung mit einer Beratung hatten

und auch niemand aus Ihrer Bekanntschaft Ihnen etwas davon erzählt hat. Wir erklären Ihnen die Vorgehensweise der Fachkräfte. Sie sollen eine Vorstellung von den großen Chancen bekommen, die Beratung für Sie bietet.

### **Wer berät Sie?**

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine Beratungsstelle aufzusuchen, interessiert es Sie vielleicht, wen Sie in den einzelnen Stellen antreffen. Wir geben Ihnen einige Hinweise über die Ausbildung der Fachkräfte. Sie sollen auch darüber etwas erfahren, wie Beraterinnen und Berater mit Problemen umgehen, die ihnen - den Fachkräften - selbst fremd sind. Wir sagen etwas über die möglichst vorurteilsfreie Tätigkeit der Fachkräfte. Eine bestimmte religiöse oder politische Einstellung ist keine Vorbedingung oder Hindernis für Beratung.

### **"Kann ich alles sagen und kann ich mit Verschwiegenheit rechnen?"**

Im Gespräch mit der Beraterin oder dem Berater können Sie alles aussprechen, was Sie bewegt oder Ihnen wichtig ist. Die Verschwiegenheit der Fachkräfte ist die Grundlage erfolgreicher Beratungsarbeit. Wie sie durch Gesetz geregelt und geschützt wird und welche Bedeutung dies für ratsuchende Menschen hat, soll gezeigt werden.

### **Und wie erfolgreich ist Beratung?**

Jemand, der eine Beratung erwägt, möchte natürlich wissen, "was dabei herauskommt". Wir legen Ihnen dar, welche Erfahrungen Sie vermutlich in einem oder mehreren Beratungsgesprächen machen

können. Und wir berichten Ihnen über die Ergebnisse, die häufig oder auch immer in einer Beratung erzielt werden. Die Absicht ist, dass Sie sich ein Bild davon machen können, was möglicherweise am Ende einer Beratung stehen wird.

### **Wo Sie sonst noch Rat und Hilfe finden**

In diesem Heft beschäftigen wir uns besonders mit dem Bereich der Ehe- und Familienberatung und mit der Beratung in besonderen Lebenssituationen. Natürlich gibt es Probleme, für die andere Beratungsangebote nötig sind. Wir nennen darum am Schluss der Broschüre spezielle Beratungsangebote, z. B.:

- Beratung zur Krankheit AIDS
- Schuldnerberatung
- Soziale Beratung
- Selbsthilfegruppen

Wir skizzieren, was Sie in der jeweiligen Beratung erwarten können.

# **Mit welchen Problemen können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen?**

## **Wenn Sie Schwierigkeiten mit sich, in Ihrer Ehe oder Partnerschaft haben**

Fast alle Menschen erleben 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;
- auch unter Einsamkeit können Männer und Frauen extrem leiden;
- 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;
- in sexueller Hinsicht ist eine Beziehung 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 Beziehung.

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 konnten,

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

Bei einem Partnerschaftsproblem ist es natürlich am besten, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Partner an einer Beratung teilnehmen. Vielleicht wollen Sie aber zunächst lieber ein Beratungsgespräch ohne Ihre Partnerin oder Ihren Partner. Es kann auch sein, dass 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". Auch dann ist eine Beratung hilfreich.

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen beraten auch bei Trennung und Scheidung. Es ist keineswegs so, dass Sie dort dahingehend beraten werden, die Ehe um jeden Preis aufrecht zu erhalten oder sich in jedem Fall zu trennen. Innerhalb einer Beratung bei Trennung und Scheidung wird mit Ihnen zusammen zunächst geklärt, ob eine Trennung und Scheidung tatsächlich die einzige Möglichkeit zur Lösung Ihrer Probleme ist. Sollte dies der Fall sein, wird die Beraterin oder der Berater mit Ihnen

und möglichst auch mit Ihrem Partner Wege für eine möglichst wenig belastende Trennung und Scheidung erarbeiten. Die negativen Folgen von Trennung oder Scheidung sollen für die betroffenen Kinder möglichst gering gehalten werden.

### **Wenn Sie Probleme mit ihren Kindern haben - Wenn Ihr Kind Probleme hat**

Es gibt Zeiten, in denen das Verhältnis zwischen Kindern und Eltern schwierig ist. Häufig kommt dies z. B. vor: während des "Trotzalters", bei der Einschulung, in der Pubertät, bei einer Trennung oder Scheidung der Eltern und bei Krankheit. Das in diesen Phasen auftretende Verhalten der Kinder kann für Eltern schmerzlich und konfliktreich sein.

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

- immer noch oder wieder Bettnässer ist, zu stottern anfängt, nachts im Schlaf immer wieder aufschreit oder durchschreit;
- auffallend motorisch unruhig oder extrem lustlos ist;
- auf seine Geschwister extrem eifersüchtig ist;
- auffallend schüchtern ist, sich "in sich zurückzieht", erhebliche Kontaktschwierigkeiten hat, ein "Außenseiter" ist oder keine Freunde hat;
- sich dauernd unverstanden oder ungerecht behandelt fühlt;
- Geld den Eltern oder in Läden stiehlt;
- sich gegenüber Eltern, Lehrern, Mitschülern oder Freunden überaus provozierend oder aggressiv verhält;

- in der Schule dauernd den Unterricht stört, den "Klassenc clown" spielt;
- sich nicht konzentrieren kann oder plötzlich in seinen Leistungen gravierend schlechter wird;
- schon bei kleinen Misserfolgen regelmäßig wütend und beleidigt reagiert oder die Schule schwänzt;
- Drogen oder unangemessen Alkohol zu sich nimmt;
- mit "fragwürdigen" älteren Jugendlichen "herumstreunt".

Wenn Sie solche oder ähnliche Verhaltensweisen Ihres Kindes allein schwer bewältigen können und Sie sich hilflos oder überfordert fühlen, sollten Sie sich an eine geeignete Beratungsstelle wenden:

- Bei persönlichen Problemen an eine Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche oder an eine Familienberatungsstelle.
- Bei Schulproblemen an den schulpsychologischen Dienst.
- Bei Drogen- und Alkoholproblemen an eine Jugend-, Drogen- oder Suchtberatungsstelle.

An eine Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche können Sie sich auch dann wenden, wenn Ihr Kind zwar nicht "auffällig" ist, aber

- 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 verprügeln und das in Zukunft vermeiden wollen,

- Sie sich scheiden lassen wollen und eine Sorge-rechts- und Umgangsregelung finden wollen, die für Ihr Kind und Sie am geeignetsten ist oder
- Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind sexuell missbraucht wurde.

Bei Misshandlungen oder sexuellem Missbrauch können Sie sich auch an Kinderschutzzentren wenden, die auf die Beratung in diesen Fällen spezialisiert sind.

### **Sie sind Jugendlicher oder junger Erwachsener und haben in Ihrer jetzigen Lebenssituation schwierige persönliche Probleme**

oder Sie befinden sich aus unterschiedlichen Gründen in einer Konfliktsituation. Auch dann stehen Ihnen die vorgenannten Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen offen.

In dieser Lebensphase stehen viele Veränderungen an, die zeitweise konfliktreich verlaufen. Die Probleme können im familiären Bereich liegen. Z. B. kann es bei der Ablösung von den Eltern, Lehrern, "Lehrherren", Ausbildern usw. Verständigungsschwierigkeiten geben. Vielleicht verstehen Sie sich nicht mehr mit Ihren Freunden, mit der Partnerin oder dem Partner. Gegebenenfalls sind Sie als Vater überfordert oder als alleinerziehende Mutter. Die Ausbildungssituation ist nicht klar. Sie können sich für keinen Beruf, Ausbildung oder Studiengang entscheiden. "Es gibt ja doch keine Lehrstellen und Aussicht auf Arbeit hat unsere Generation schon gar nicht!" All diese Probleme beschäftigen Sie. Sie fühlen sich mit allem alleingelassen. Rechtliche Fragen oder Fragen zur finanziellen Situation müssen vielleicht geklärt werden (Ausbildungsbeihilfen, BAFÖG, usw.).

Beratung und Information zu diesen Problemen können Sie in Beratungsstellen erhalten. Sie erfahren dort auch, wo Sie in Ihrem Einzugsbereich zu speziellen Themen Ansprechpartner finden, z. B. für

- berufliche Beratung
- Studienberatung
- Beratung Alleinerziehender
- Unterkunft- und Wohnungsprobleme
- Alkohol- und Drogenprobleme
- Krisenberatung ( Selbstmordgefährdung ).

**Wenn Sie Fragen oder Probleme wegen einer Schwangerschaft haben,**

können Sie sich an eine Beratungsstelle wenden, die Schwangerschaftsberatung anbietet. Dies ist hilfreich,

- wenn Sie wirtschaftliche Schwierigkeiten haben oder befürchten. Sie werden dort über die verschiedenen finanziellen und sozialen Leistungen informiert, auf die Sie einen Anspruch haben. Sie können dort finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung "Mutter und Kind" beantragen. Sie erfahren auch, welche Rechte Sie als Schwangere und junge Eltern, z. B. gegenüber dem Arbeitgeber haben;
- wenn die Schwangerschaft bei Ihnen Unsicherheit oder Ängste auslöst oder wenn es Konflikte in Ihrer Partnerschaft, Familie, Freundeskreis oder an Ihrem Arbeitsplatz gibt; in all diesen Fällen kann Ihnen eine Beratung helfen;

- wenn Sie Fragen zur Schwangerschaft und Geburt haben: Sie können sich von einer Ärztin oder einem Arzt beraten lassen oder werden an eine Fachärztin, einen Facharzt und eine Hebamme weiterverwiesen. Daneben können Sie sich über Entbindungskliniken mit besonderen Angeboten (z. B. Rooming-in) und Hausgeburten informieren;
- wenn Sie praktische Hilfen benötigen: Beratungsstellen und Familienbildungsstätten informieren über die verschiedensten Angebote, von Geburtsvorbereitungskursen bis zur Beschaffung gebrauchter Babyausstattung.

### **Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen**

Möglicherweise sind Sie ungewollt schwanger. Vielleicht sehen Sie keine Möglichkeit, das Kind auszutragen und denken über einen Abbruch nach.

Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, dann sind Sie nach dem Gesetz verpflichtet, an einer Beratung in einer dafür eigens staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle teilzunehmen.

In dieser Beratung wird auch über die Gründe gesprochen, derentwegen Sie einen Abbruch der Schwangerschaft erwägen, so z. B. Probleme in der Partnerbeziehung, Angst vor Überforderung, Zweifel an der Perspektive für das Leben mit einem (weiteren) Kind, Befürchtungen um die Gesundheit des Kindes oder der Mutter.

In der Beratung geht es darum, mit Ihnen gemeinsam herauszufinden, welche Auswirkungen die Geburt des Kindes oder ein Schwangerschaftsabbruch auf Ihr Leben hat. Es geht auch darum, wie Sie das

ungeborene Kind annehmen und welche Perspektiven Sie für ein Leben mit dem Kind haben können. Dabei müssen Sie nicht befürchten, dass Sie in diesem Gespräch von der Beraterin oder dem Berater bedrängt werden. Das würde dem fachlichen Verständnis jeglicher Beratung widersprechen. Die Beratung ist nach dem Gesetz zielorientiert, aber "ergebnisoffen" zu führen, sie soll ermutigen und Verständnis wecken, Sie aber nicht belehren oder bevormunden. Sie soll Ihre eigenverantwortliche Entscheidung fördern.

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 Abbruch müssen drei Tage liegen. In dieser Zeit können Sie Ihre Entscheidung noch einmal überdenken. Ohne diese Bescheinigung darf kein Arzt einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen (außer wenn Ihre Gesundheit akut gefährdet ist).

### **Wenn Sie Fragen zur Empfängnisverhütung haben**

Zu den meisten ungewollten Schwangerschaften kommt es, wenn Verhütungsmethoden falsch oder gar nicht oder wenn unsichere Methoden angewendet werden.

In Beratungsstellen, die Familienplanungsberatung anbieten, können Sie sich über die verschiedenen Verhütungsmethoden informieren.

Verhütungsberatung richtet sich insbesondere auch an Jugendliche und junge Erwachsene.

Sie können aber auch bei ungewollter Kinderlosigkeit eine Familienplanungsberatung in Anspruch nehmen. Sie können sich dort über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten informieren und können Adressen von Fachärzten und geeigneten Kliniken erhalten.

### **Wenn Sie Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben**

Welche Mengen von Bier, Wein und "harten Getränken" zu einer gesundheitlichen Gefährdung oder zum Alkoholismus als Krankheit führen, lässt sich generell nicht sagen.

Es gibt aber Warnzeichen für beginnende Alkoholprobleme. Wenn eine oder gar mehrere der folgenden Feststellungen auf Sie zutreffen, könnte eine entsprechende Fachberatung für Sie hilfreich sein:

- Sie trinken, um sich zu beruhigen,
- Sie trinken lieber allein als in Gesellschaft,
- Sie trinken die ersten Gläser schnell hintereinander ("kippen" der ersten Gläser),
- Sie denken häufig an Alkohol,
- andere Personen sagen gelegentlich, dass Sie zuviel trinken,
- Sie haben manchmal Schuldgefühle wegen des Trinkens,
- nach abendlichem Alkoholkonsum treten bei Ihnen am nächsten Morgen zunehmend Gedächtnislücken auf,



- Sie trinken heimlich,
- nach dem ersten Glas haben Sie ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr Alkohol.

Sie sollten sich auch an eine entsprechende Beratungsstelle wenden, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin durch Alkohol gefährdet ist, aber nichts dagegen tut.

Suchtberatungsstellen unterstützen auch die Angehörigen von Abhängigen.

Der regelmäßige Gebrauch von Beruhigungs-, Schlaf- oder Aufputzmitteln (Weckaminen) führt langfristig zu ganz erheblichen gesundheitlichen und psychischen Schädigungen. Wenn Sie diese Mittel regelmäßig über einen längeren Zeitraum nehmen, ist es ebenfalls angezeigt, eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen.

### **Wenn Sie, Ihr Partner oder ein Kind behindert sind**

Wenn Sie, Ihr Partner, Ihr Kind oder ein näherer Angehöriger behindert sind, haben Sie sicher unterschiedliche Fragen. Eine Behinderung kann angeboren sein. Oft tritt sie plötzlich durch Krankheit oder Unfall auf. Schließlich kann sich im Laufe des Lebens eine Krankheit verschlimmern und chronisch werden. Sie kann zu einer starken Behinderung oder gar zur Pflegebedürftigkeit führen.

Spezielle Beratungsstellen halten für verschiedene Behinderungen ein umfangreiches Beratungs- und Hilfsangebot bereit, und zwar bei:

- schwerer Körperbehinderung
- geistiger Behinderung
- Sehbehinderung

- Hörbehinderung
- Sprachbehinderung
- Mehrfachbehinderung
- Krebserkrankung

Die Angebote umfassen soziale und fachärztliche Beratung und Betreuung, wenn erforderlich auch durch Hausbesuche. Die persönlichen und familiären Probleme, die im Zusammenhang mit einer Behinderung meist nicht ausbleiben, können in Gesprächen mit Beraterinnen und Beratern oder auch in einer geeigneten Gruppe bearbeitet werden.

Die Hilfsangebote sind vielseitig:

- Unterstützung bei der Beschaffung von rollstuhlgerechtem Wohnraum
- Vermittlung von Unterbringungen in Kranken- und Pflegeheimen, Kurzzeitpflegestellen
- Informationen über Rehabilitationsmaßnahmen und Kuren
- Unterstützung bei der Beschaffung von Hilfsmitteln entsprechend der Behinderung (Rollstuhl, Gehhilfen usw.)

Beratung erfolgt zu vielen Fragen der sozialen Gesetzgebung, z. B.

- Eingliederungshilfen für Behinderte
- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Rentenanträge
- Wohngeld
- Pflegegeld, Pflegeversicherung
- Häusliche Krankenpflege, Hauspflege
- fahrbarer Mittagstisch

## - Schwerbehindertenausweis

Wenn für Sie all die vorgenannten Möglichkeiten ausgeschöpft sind, Sie sich mit Ihrer Behinderung arrangiert haben, nun aber Kontakte zu anderen suchen, werden Ihnen von den Beratungsstellen auch Informationen über Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen, Sportgruppen usw., behindertengerechte Theater oder sonstige Veranstaltungen genannt.

### **Wenn Sie sich in einer akuten Notlage befinden**

Vielleicht kommen Sie in eine Situation, in der Sie sofort einen Ansprechpartner brauchen. Sie können nicht warten, bis Sie in einer Beratungsstelle einen Termin erhalten. Das könnte z. B. der Fall sein, wenn Sie gerade vergewaltigt oder von Ihrem Partner heftig geschlagen und aus der Wohnung geworfen wurden.

Möglicherweise sind Sie aber auch ohne äußeren Anlass abgrundtief verzweifelt und deprimiert, sehen keinen Sinn mehr in Ihrem Leben, denken an Selbstmord.

In einer solchen Situation können Sie bei der Telefonseelsorge anrufen. Sie ist unter den einheitlichen Rufnummern

0800 - 1110111 und 0800 - 1110222

kostenfrei "rund um die Uhr" erreichbar.

Sie können dort anonym anrufen. Ihre Gesprächspartnerin oder Ihr Gesprächspartner wird Sie mit Ihrem Problem ernst nehmen, Ihnen zuhören, versuchen mit Ihnen Ihre Situation zu klären und Sie ermutigen. Soweit erforderlich, werden Ihnen auch akute Hilfen oder geeignete Fachleute genannt, die Ihnen längerfristig weiterhelfen können.

Für Frauen, die von ihrem Partner misshandelt wurden, gibt es in vielen Städten Frauenhäuser, in denen Sie und Ihre Kinder vorübergehend Zuflucht finden können. Daneben gibt es für Frauen, die vergewaltigt wurden telefonische "Notrufe".

## Wie finden Sie die passende Beratungsstelle?

Um Ihnen die Suche nach der geeigneten Beratungsstelle zu erleichtern, geben wir Ihnen hier einige Hinweise, wie und wo Sie die Adressen finden:

Die meisten Informationen finden Sie im Telefonbuch unter den Trägern und der Thematik, d. h. den Schwerpunkten der Beratungsarbeit

- A - Arbeiterwohlfahrt
- B - Beratung / Beratungsstellen
- C - Caritas (katholischer Wohlfahrtsverband)
- D - Deutsches Rotes Kreuz
  - Diakonisches Werk (evangelischer Wohlfahrtsverband)
- E - Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen
  - Erziehungsberatungsstellen (diese werden auch Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche genannt)
- F - Familienberatung
- G - Gesundheitsamt
- J - Jugendamt
- K - Kinderschutzzentren
  - Kirchen (hier sind in der Regel alle kirchlichen Träger zusammengefasst. Beratungsstellen finden Sie am Anfang oder Ende dieser Eintragungen)
  - Kreisverwaltung (hier sind in der Regel alle Einrichtungen des Kreises zusammengefasst)

- L - Landkreis / Landratsamt (hier sind in der Regel alle Einrichtungen des Landkreises zusammengefasst)
- P - Pro Familia
- S - Schwangerschaftsberatung
  - Schuldnerberatung
  - Selbsthilfegruppen
  - Sozialamt, Soziale Dienste
  - Sozialdienst katholischer Frauen
  - Stadtverwaltung (hier sind in der Regel alle kommunalen Einrichtungen zusammengefasst)
  - Sucht(beratung)
- T - Telefonseelsorge
  - Telefon des Vertrauens

Ein Verzeichnis aller Beratungsstellen in Deutschland - den "Beratungsführer" - wird von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. publiziert, die auch Herausgeber dieser Broschüre ist. Der "Beratungsführer" liegt bei zahlreichen Ämtern und Behörden aus.

Auch in Adressbüchern, Stadtnachrichten, Anzeigen der Tagespresse usw. finden Sie Hinweise auf Beratungsstellen.

Viele Beratungsstellen geben Prospekte heraus, die Sie finden können:

- bei Niederlassungen der Krankenkassen
- bei Ärzten verschiedener Fachrichtungen

- Einrichtungen der Stadtverwaltung, Landratsämter, Bürgerberatung, Gesundheits-, Sozial- und Jugendamt, Gleichstellungsstelle)
- kirchliche Einrichtungen und
- sonstige Einrichtungen (Apotheken, Arbeitsämter, Banken)

Wenn Sie nicht sicher sind, welche Beratungsstelle für Sie geeignet ist, können Sie in einer beliebigen Beratungsstelle Ihrer Wahl anrufen. Dort erhalten Sie in aller Regel weitere Informationen und Hinweise.

### **Wie schnell Sie einen Termin bekommen**

Zur Anmeldung in einer Beratungsstelle genügt in der Regel ein Telefonanruf. In einigen Stellen können Sie sofort einen Termin vereinbaren. Das gilt besonders bei schweren Krisen wie einem Schwangerschaftskonflikt oder Selbstmordgefährdung. Mitunter müssen Sie auf einen Termin auch etwas warten. Es ist daher wichtig, dass Sie die etwaige Dringlichkeit Ihres Anliegens deutlich machen.

### **Was die Beratung kostet**

Die meisten Stellen bieten Beratung kostenfrei an. Ein ärztlicher Überweisungsschein ist nicht erforderlich. Viele Stellen sind für eine freiwillige Spende dankbar; davon werden zusätzlich Fachkräfte bezahlt. Es gibt allerdings auch Stellen, die eine - meist geringe - Gebühr erheben. Danach sollten Sie bei der Anmeldung fragen.

## **Wer bietet Beratung an? Was bedeuten die unterschiedlichen Anbieter?**

Beratung wird angeboten von Gesundheitsämtern, Jugend- und Sozialämtern.

Daneben bieten die Kirchen - evangelische und katholische - oder andere Religionsgemeinschaften Beratung an.

Schließlich gibt es unterschiedliche Vereine und Verbände, die Beratungsstellen unterhalten.

Alle Anbieter haben die gleiche Verpflichtung, sie wenden sich Ihnen und Ihren Problemen unabhängig von religiösen, politischen und gesellschaftlichen Anschauungen und Wertvorstellungen zu. Auf diese Weise haben Sie die freie Wahl der Beratungsstelle, unabhängig von Ihrer Lebenseinstellung und Konfession.

Viele Menschen fragen sich, ob nicht Fachkräfte in staatlichen und kommunalen Stellen Informationen an andere Ämter und Behörden weitergeben. Dem steht die absolute Verschwiegenheit entgegen, die Fachkräfte dazu verpflichtet, keine Informationen an andere Einrichtungen weiterzugeben. Es ist z. B. unzulässig, dass eine staatliche Erziehungsberatungsstelle Unterlagen an das Jugendamt weitergibt.

Manche fragen sich, ob kirchliche Fachkräfte nicht zu sehr von ihren eigenen Werten beeinflusst oder kirchlichen Weisungen unterworfen sind, um vorurteilsfrei beraten und helfen zu können. Demgegenüber gilt, dass religiöse Themen in einer kirchlichen Beratungsstelle durchaus ihren Platz haben. Sie werden jedoch erst dann thematisiert, wenn es



sich aus dem Gespräch mit Ratsuchenden als sinnvoll erweist.

Sie müssen beispielsweise bei einer Beratung zu einer Trennungs- bzw. Scheidungsproblematik nicht befürchten, zur Weiterführung der Ehe oder zu einer Trennung überredet zu werden.

Auch Vereine haben kompetente Beraterinnen und Berater in ihren Diensten. Mitunter spezialisieren sich solche Stellen auf bestimmte thematische Schwerpunkte. Diese ergeben sich in der Regel aus dem Namen der Stelle.

## Was passiert in der Beratung?

Sie haben sich entschlossen, eine Beratungsstelle aufzusuchen, die für Ihr aktuelles Problem oder Ihre Fragen geeignet ist. Es ist jetzt sinnvoll, dort anzurufen und nach den Sprechzeiten zu fragen. In der Regel können Sie auch einen Termin für ein Erstgespräch telefonisch vereinbaren. Sie können natürlich auch die Beratungsstelle persönlich aufsuchen, um einen Termin abzusprechen. Ein sogenanntes Erstgespräch dient hauptsächlich dazu, sich kennenzulernen und den Kontakt zu Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater herzustellen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Anliegen, Ihr Problem, Ihre Fragen vorzustellen, soweit es Ihnen zunächst möglich und wichtig ist. Dies allein kann Sie schon entlasten. Sie können Ihre Wünsche äußern, dazu auch, was Sie verändern wollen. Die Beraterin, der Berater hört Ihnen zu, um Ihr Problem zu erkennen, zu erfassen und zu verstehen. Sie oder er wird zum besseren Verständnis Fragen stellen. Sie werden gemeinsam überlegen, welches die wichtigsten Themen sind und sie vielleicht nach Dringlichkeit ordnen. In einer Vereinbarung werden Sie im Erstgespräch oder in einer der nächsten Stunden gemeinsam das Ziel der Beratung formulieren. Wenn Sie zum Beispiel mit einem schwerwiegenden Ehe- oder Partnerschaftsproblem in die Beratung kommen, könnte das Beratungsziel lauten: "Herauszufinden, ob die Ehe- bzw. Partnerschaftsbeziehung anders gestaltet werden kann oder ob eine Trennung unausweichlich ist."

Außerdem wird geklärt, ob Sie allein oder mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin diese Beratung wahrnehmen.

Probleme benötigen zu ihrer Bewältigung eine unterschiedliche Zeitdauer. Manche Fragestellungen

sind schon nach 1 bis 2 Stunden geklärt. Andere brauchen mehr Zeit. Die Zahl der Beratungsstunden wird daher individuell verschieden sein. Die Beratung kann gegebenenfalls auch längere Zeit in Anspruch nehmen.

Eine Beratungsstunde dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten und wird im wöchentlichen Abstand vereinbart. Individuelle Absprachen sind meistens möglich, wenn aus beruflichen Gründen (z. B. Schichtdienst) bestimmte Zeiten nicht eingehalten werden können.

Die Beratung ist freiwillig. Darum entscheiden Sie, ob Sie Ihr persönliches Problem mit der jeweiligen Fachkraft besprechen können und wollen - oder nicht. Gegebenenfalls wird Ihnen eine andere Fachkraft angeboten.

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

Dazu ist es natürlich notwendig, dass Sie sich Ihrer Fachkraft anvertrauen können. Nur Sie bestimmen, was Sie besprechen möchten. Sicherlich hat Ihre Beraterin oder Ihr Berater eigene Erfahrungen und Wertvorstellungen. Sie werden jedoch bemüht sein, Ihnen gegenüber wertneutral zu sein und zu bleiben. Deshalb ist die Beratung etwas anderes als Gespräche mit Freunden oder Verwandten, die oft Partei ergreifen.

In Beratungsstellen werden nicht nur seelische Probleme besprochen. Es werden auch Sachfragen beantwortet und Informationen gegeben. In besonderen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Ar-

beitslosigkeit, Krankheit, Alter usw. können Sie Ihre Ansprüche auf finanzielle Hilfen erfahren. Wenn notwendig, erhalten Sie in der Regel auch Unterstützung bei der Antragstellung. Dabei kann es notwendig werden, dass andere Personen, wie Partner oder Eltern oder auch Institutionen wie Jugendamt, Sozialamt oder Versicherungsträger mit einbezogen werden. Dies geschieht allerdings in jedem Fall nur mit Ihrem Einverständnis.

Einige Beratungsstellen bieten neben der psychologischen und finanziellen Beratung auch medizinische Beratung an. Wenn Sie z. B. befürchten, sich mit HIV infiziert zu haben, können Sie sich in einer AIDS-Beratungsstelle oder im Gesundheitsamt anonym beraten lassen und erfahren, wo Sie einen Test machen lassen können. Dort erfahren Sie auch, wo Sie das Ergebnis besprechen können.

Wichtig ist:

1. Beratung ist immer freiwillig;
  - Sie bestimmen, was Sie besprechen möchten;
  - Sie bestimmen, wie lange Sie anonym bleiben wollen;
  - Sie bestimmen, wann die Beratung beendet ist.

## Wer berät Sie ?

Wenn Sie zum ersten Mal in eine Beratungsstelle gehen, interessiert es Sie vermutlich, wem Sie dort begegnen.

Wir beginnen mit einer Abgrenzung. Das Türschild mit der Ausrichtung einer Stelle sagt zunächst fast gar nichts über die Menschen, die sozusagen hinter dem Türschild arbeiten. Der Träger einer Beratungsstelle - also gewissermaßen "die Firma" - kann eine kommunale Körperschaft sein, etwa eine Stadt- oder Kreisverwaltung. Die Stelle kann auch einen kirchlichen Träger haben oder von einem gemeinnützigen oder sonstigen Verein mit bestimmten Zielen unterhalten werden. Das alles sagt aber noch wenig über die Fachkräfte, die in einer solchen Stelle arbeiten. So kann eine religiös gebundene Mitarbeiterin z. B. durchaus in einer kommunalen Stelle arbeiten. Und in kirchlich getragenen Stellen kann es Mitarbeiter geben, die religiös-christlichen Werten eher distanziert gegenüberstehen. In vielen Stellen können Sie z. B. "feministisch" denkende Fachkräfte antreffen oder auch eher "konservativ" denkende Beraterinnen und Berater. Welche Einstellungen einzelne Fachkräfte zu Fragen haben, die Sie als Ratsuchende oder Ratsuchender sehr bewegen, kann nicht am Türschild abgelesen werden, das die Herkunft der Stelle beschreibt.

Vielleicht macht Sie das unsicher, wenn Sie es jetzt so klar lesen. Aber gegenüber dieser formalen Unsicherheit gibt es zwei Sicherheiten.

Sicher und geschützt sind Sie einmal durch die fachliche Begleitung, die Sie erfahren. Die Fachkräfte in Beratungsstellen (Sozialarbeiter, Psychologen, kirchliche Mitarbeiter, Ärzte, Juristen, Bera-

terinnen und Berater) haben alle eine gründliche Beratungs- oder auch Therapieausbildung und eine mehrjährige Berufserfahrung. Beratung geschieht nicht willkürlich. Die Fachkräfte unterliegen bestimmten Regeln fachlichen Könnens, auf die Sie sich verlassen können. Und jedwede verborgene Beeinflussung - sei sie auch noch so "gut gemeint" - entspricht nicht diesen unter Fachaufsicht stehenden Regeln.

Daneben gibt es eine zweite Sicherheit, die Sie in einer Beratung vorfinden. Wie wir schon mehrfach betont haben, hat jede Beratung ein erstes und oberstes Ziel. Die Beraterin oder der Berater möchten mit Ihnen zusammen klären - also darüber sprechen -, welcher Weg für Sie selbst der geeignetste ist. Die Fachkräfte in der Beratung sind daran interessiert, welche Antwort für Sie die beste ist. Beratung soll die Lösung finden, die Sie selbst brauchen. Und diese Lösung soll Ihren Werten entsprechen. Ihre Fachkraft kann Ihnen abweichende Werte oder Sichtweisen mitteilen. Diese Werte oder Sichtweisen müssen Sie jedoch nicht übernehmen.

Fachkräfte bieten also keine fertigen Lösungen an. Auch davon haben wir schon an anderer Stelle gesprochen. Die Fachkräfte bieten ihre Fachkenntnis an und ihre Ausbildung. Sie sind mit ihrer Erfahrung, Aufmerksamkeit und wertschätzendem Interesse für Sie da. Beraterinnen und Berater begegnen Ihnen als Person und mit ihrer Person. Sie selbst aber erleben und kennen Ihre Frage und Ihr Problem am besten. Dafür sind Sie "Fachfrau" oder "Fachmann".

Das bedeutet, dass Sie selbst erfahren und prüfen müssen, wie gut Ihnen eine Beratung tut. Sie erfahren, ob Sie von Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater verstanden werden und hilfreiche Fragen, Gedanken und Informationen empfangen. Sie spüren und

entdecken, ob Sie einer Lösung näher kommen oder nicht.

Das heißt aber auch, dass nicht jede Fachkraft für Sie die Richtige ist. Es kann sein, dass Sie sich von "Ihrem" Berater dauerhaft nicht so gut verstanden fühlen, wie Sie es wünschen. Ist das der Fall, können Sie es ihm mitteilen. Sie können den Wechsel zu einer anderen Fachkraft wünschen. Das wird innerhalb der Beratung besprochen werden. Ist die Störung in der Zusammenarbeit nicht behebbbar, wird Ihnen eine andere Beraterin oder ein anderer Berater angeboten werden.

Beratung kann fehlerhaft sein. Auch gute Ausbildung und fachliche Aufsicht kann nicht verhindern, dass einzelne Fachkräfte unaufmerksam sind und Fehler machen. Auch hier können Sie sicher sein, wenn Sie auf sich selber und Ihre Erfahrungen achten.

Sie sollten den Berater wechseln, wenn Sie mehrfach folgende Erfahrung machen:

- statt als Person anerkannt, sehen Sie sich getadelt;
- statt partnerschaftlich gefragt, werden Sie von oben herab ermahnt;
- statt fachmännisch informiert, werden Sie beserwischerisch belehrt;
- statt ernsthaft angenommen, werden Sie ironisch behandelt;
- statt verstanden, "fühlen" Sie sich bloßgestellt und beschämt;
- statt als Person geachtet, werden Sie entwürdigt;

Solche Verhaltensweisen entsprechen nicht den Regeln fachlichen Könnens. Sie müssen sie nicht erdulden. Sie können Ihren Eindruck und Ihre Erfah-

rung Ihrer Fachkraft direkt sagen. Sie können sich auch an die Stellenleitung oder den Träger der Stelle wenden. Das gilt besonders, wenn Ihre Mitteilung an Ihre Fachkraft ohne Wirkung und damit ohne Erfolg bleibt.

Das Ziel jeder Beratung ist:

- Sie soll für Sie hilfreich sein.
- Ihre Werte sollen in der Beratung berücksichtigt werden.
- Sie sollen sich über ihre Möglichkeiten klarer werden.
- Konkrete Veränderungen sollen eingeübt werden.



## **"Kann ich alles sagen und kann ich mit Verschwiegenheit rechnen?"**

Diese Frage werden Sie sich unter Umständen stellen, bevor Sie in eine Beratung gehen: meistens sind es ja ganz persönliche Fragen und Probleme, die Sie beschäftigen.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Beratungsstelle sind durch Gesetze an ihre Schweigepflicht gebunden. Alle Informationen über Ihre Person und Ihre Situation dürfen ohne Ihr Einverständnis (Entbindung von der Schweigepflicht) nicht an Dritte weitergegeben werden.

Der Gesetzgeber sichert diese Verschwiegenheit durch zahlreiche gesetzliche Bestimmungen. Dazu gehört auch der "Datenschutz". Ein Bruch der Verschwiegenheit ist mit Strafe bedroht.

Sie können alles aussprechen, was Sie bewegt und was zur Lösung Ihrer Fragen und Probleme wichtig ist.

Sie können auch anonym bleiben. Jedoch bei der Unterstützung und Durchsetzung von rechtlichen und finanziellen Ansprüchen, wie Sozialhilfe, Hilfen für Schwangere, Kranke und Arbeitslose ist es erforderlich, dass Sie sich namentlich ausweisen.

Auch die Beratungsbestätigung nach einer Schwangerschaftskonfliktberatung kann nur namentlich erfolgen.

## Wie erfolgreich ist Beratung?

Diese Frage ist vielleicht Ihre Kernfrage. Und Sie haben dazu unter Umständen unterschiedliche Meinungen gehört. Sie haben Bekannte oder Freunde, die Ihnen von guten Erfahrungen mit Beratung berichtet haben. Bekannte oder Freunde haben diejenigen Ziele erreicht, die sie angestrebt hatten. Auf der anderen Seite haben Sie vielleicht auch Stimmen gehört, die den Wert jeglicher Beratung anzweifeln. "Reden hilft auch nicht!" Und das macht Sie unsicher.

Denn Beratung ist ja auf keinen Fall ohne Mühe. Sie müssen sich selbst entsprechende Termine freihalten. Ihre Fachkraft erwartet, dass Sie regelmäßig kommen oder rechtzeitig absagen. Sie haben vielleicht eine größere Wegstrecke zurückzulegen; und manchmal werden Sie auch um eine finanzielle Beteiligung oder eine Spende für die Beratung gebeten. Über das alles hinaus müssen Sie vielleicht Ihren Ehepartner oder Ihre Familienmitglieder davon überzeugen, dass Beratung für Sie wichtig ist. Oder Sie müssen den Weg zu "Ihrer" Stelle heimlich tun. Alles in allem: Beratung "kostet" wirklich etwas. Und es ist nur recht und billig, nach einem Erfolg zu fragen. Aufgewendete Mühe muss sich ja lohnen.

In der Öffentlichkeit wird damit geworben, dass bestimmte Medikamente eine plötzliche Besserung für körperliche und auch seelische Leiden bewirken. Viele Menschen nehmen diese werbenden Ankündigungen ernst und übertragen sie auf tiefgehende Lebens- und Partnerschaftsprobleme. "Es müsste doch eine schnelle Hilfe geben, nachdem ich mich schon so lange mit diesem Problem herumschlage".

Beratung ist jedoch keine Sache einer ganz schnellen und plötzlichen Besserung und Hilfe. Auch wenn

Sie sehr unter Druck stehen und eine Antwort oder Lösung sehnlichst herbeiwünschen: Ihre Beraterin oder Ihr Berater haben kein geheimes "Rezept" und keinen "Zauber", Ihre Lebensprobleme schnell zu ändern.

Erst nach vielen Versuchen erkennen manche seelisch belasteten Menschen - und leider manchmal zu spät, dass nicht alle seelischen Probleme und Leiden lediglich durch ein passendes Medikament zu beheben sind. Oft ist Psychotherapie nötig. Sehr oft hilft aber auch eine qualifizierte Beratung.

Nun kann es durchaus sein, dass sich manche Probleme schon durch ein einziges Gespräch lösen lassen. Belastete Menschen bekommen plötzlich einen anderen Blick, verstehen sich selbst oder ihre Umgebung anders und besser. Sie können die Beratung nach kurzer Zeit entlastet und erleichtert verlassen. Aber die Regel ist das nicht. Für die Beratung gilt: Eile mit Weile!

Aber nach aller Erfahrung können wir Ihnen sagen, dass sich Geduld lohnt. Untersuchungen haben gezeigt, dass in den meisten Fällen mit einem wirklichen Erfolg zu rechnen ist. Menschen fühlen sich gebessert, Beziehungen werden erträglich oder wieder gut, Belastungen können ertragen werden.

Wenn Sie ein tiefes Interesse an einer Besserung haben und sich für eine Lösung Ihrer Schwierigkeiten engagieren, können Sie leicht zu jenen 2/3 aller Ratsuchenden gehören, die das Ziel erreichen, das Sie sich gesetzt haben.

Und noch ein Letztes. Mitunter gelingt Ihnen nach einer gewissen Zeit, was Sie zu Beginn der Beratung noch für aussichtslos hielten.

# Wo Sie sonst noch Rat und Hilfe finden

## AIDS-Beratung

AIDS-Beratung wird vor allem von den Gesundheitsämtern, den AIDS-Hilfen, Drogenberatungsstellen, kirchlichen Trägern und der Pro Familia angeboten. Sie können sich an eine solche Einrichtung wenden,

- wenn Sie sich über die Risiken von AIDS informieren wollen,
- wenn Sie befürchten, dass Sie oder ein Angehöriger sich angesteckt haben oder anstecken könnten,
- wenn Sie sich auf einen AIDS-Test innerlich vorbereiten wollen,
- wenn Ihr Test ergeben hat, dass Sie sich angesteckt haben,
- wenn Sie wirtschaftliche oder soziale Hilfen im Fall einer AIDS-Erkrankung benötigen.

Der AIDS-Test selbst wird von niedergelassenen Ärzten oder den Gesundheitsämtern (bei diesen auch anonym) durchgeführt.

## Schuldnerberatung

Sie wird vor allem von "Schuldnerberatungsstellen" und Einrichtungen der freien Wohlfahrtsverbände angeboten. Sie können eine Schuldnerberatung aufsuchen,

- wenn Schulden für Sie bedrohlich werden oder Ihre Schuldenlast wächst,

- wenn Sie Ihre Abzahlungsraten aus laufenden Mitteln nicht mehr leisten können,
- wenn Pfändungen drohen oder wegen Mietschulden eine Zwangsräumung ansteht,
- wenn Sie überhaupt nicht mehr wissen, wie Sie Ihre Schulden je begleichen können.

Schuldnerberatung unterstützt Sie auf folgende Weise:

- Aufstellung von Finanzierungsplänen aufgrund Ihrer individuellen finanziellen Leistungsfähigkeit,
- Umschuldung zu fairen Bedingungen,
- Verhandlungen mit Gläubigern über Tilgungsstreckung und teilweisen Schuldennachlass.

Neben speziellen Schuldnerberatungsstellen wird diese Hilfestellung auch von der Verbraucherberatung angeboten.

## **"Soziale Beratung"**

Beratung bei sozialen, wirtschaftlichen und finanziellen Problemen erhalten Sie in allen schon genannten Beratungsstellen. Außerdem bieten solche Beratung an:

- Gesundheitsamt: Hilfen für Behinderte, Psychisch-Kranke, Schwangere und für AIDS-Kranke
- Jugendamt: Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien
- Seniorenbetreuung: Hilfen für ältere Menschen
- Sozialamt: finanzielle und wirtschaftliche Hilfen in den unterschiedlichsten Lebenslagen

- Verbände der freien Wohlfahrtspflege: Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Sozialdienst katholischer Frauen, Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland

### **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen gibt es in vielen Bereichen. Es gibt sie besonders für

- Krisen in besonderen Lebensphasen und Lebenssituationen
- körperliche oder psychische Krankheiten oder Behinderungen.

Adressen von Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zu Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmerdorfer Str. 39, 10627 Berlin

Telefon: 0 30 / 31 01 89 60

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend