



Merkblatt für Beratungssuchende

Beratungspersonen finden Sie durch Empfehlungen im Bekanntenkreis oder auf Mitgliederlisten von Beratungs- und Berufsverbänden. Beachten Sie auf welche Themen Beratungspersonen sich spezialisiert haben und ob sie qualifiziert sind.

Seriöse Psychologische Beraterinnen und Berater

- haben eine anerkannte Beratungsausbildung absolviert (mindestens 600 Ausbildungsstunden, Anerkennung z.B. durch die SGfB - Schweizerische Gesellschaft für Beratung)
- sind Mitglied bei einem Beratungs- oder Berufsverband, der von ihnen stete Weiterbildung, Supervision und die Einhaltung der berufsethischen Grundsätze einfordert
- verfügen über reichlich Lebenserfahrung

Vereinbaren Sie eine erste, unverbindliche Beratungsstunde. Sie haben dabei Gelegenheit, Ihre Situation und Ihr Anliegen zu schildern. Zugleich lernen Sie Ihr Gegenüber kennen.

Es ist ein positives Zeichen, wenn Sie sich in diesem ersten Gespräch frei fühlen, über das zu reden, was Ihnen wichtig ist. Fühlen Sie sich ernst genommen und verstanden? Geben Sie sich danach Bedenkzeit.

Die Psychologische Beratung sollte Sie entlasten und darin unterstützen, passende eigene Lösungen für Ihr Anliegen und Ihre Situation zu finden. Haben Sie den Eindruck, dass dies mit diesem Berater, dieser Beraterin möglich ist?

Seien Sie vorsichtig bei grossen Erfolgs-Versprechen. Die Sitzungen erfordern von Ihnen aktive Auseinandersetzung und bewirken oft kleine, jedoch spürbare Schritte.

Die Psychologische Begleitung umfasst in der Regel eine gemeinsam vereinbarte Anzahl Stunden. Sie sind aber jederzeit frei, die Begleitung zu beenden.

Quelle: www.sgfb.ch