



## Medienmitteilung

Zürich, 23. Dezember 2020

# Ängste, Trauer, Ratlosigkeit: Psychosoziale Beratung bietet unmittelbare Hilfe gerade in Krisenzeiten

**Die aktuelle Zeit mit dem beherrschenden Thema der Corona-Pandemie macht Menschen anfällig für psychische Krisen. Psychosoziale Beratungsangebote können bei deren Bewältigung wertvolle Hilfe leisten. Wichtig ist dabei aber die hohe Qualität der Angebote, betont Katharina Wolf-Grauwiler, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung (SGfB).**

«Gerade im Jahr 2020 haben sich bei vielen Menschen unerwartete, lebensverändernde Wendungen und Schicksalsschläge ereignet, die alte Muster und Verletzungen an die Oberfläche bringen», sagt Wolf-Grauwiler. «Viele bekannte Anlaufstellen sind voll oder überlastet. Daher ist es mir als Präsidentin der SGfB wichtig, dass die Beratung im psychosozialen Bereich, nebst Psychologen und Psychiatern, bekannter wird. Sie kann gerade für Alltagsprobleme eine gute erste Adresse sein.»

Bei der psychosozialen Beratung geht es darum, mit viel menschlichem Einfühlungsvermögen den Klienten in seiner aktuellen Gefühlslage abzuholen («psycho») und mit ihm gemeinsam Handlungsmöglichkeiten zu finden, die er in seinem Umfeld neu und gewinnbringend einsetzen kann («sozial»). Die methodische Bandbreite ist groß. «Im Rahmen der angewandten humanistischen Psychologie gibt es viele Methoden, die nachhaltig wirken», so Wolf-Grauwiler. Personenzentrierte Gesprächsführung, Psychosynthese, Körperzentrierte oder Organismisch-integrative Psychotherapie, Individualpsychologie, Gestalttherapie, Logosynthese und Neurolinguistisches Programmieren stellen nur eine Auswahl dar. Die SGfB setzt sich als Berufsverband in der Qualitätssicherung zur Ausbildung in diesen wissenschaftlich bewährten Methoden ein.

### **Besonders aktuell: Beratung im psychosozialen Bereich für Konflikte des Alltags**

In Abgrenzung zur Psychotherapie gehören krankheitswertige Störungen nicht in den Kompetenzbereich der Beratung im psychosozialen Bereich. Die Beraterinnen und Berater verfügen über ausreichendes Wissen, um die Grenzen ihrer Kompetenz zu bestimmen und Klientinnen und Klienten bei Bedarf an andere Fachpersonen weiter zu weisen. Die psychosoziale Beratung setzt früher an, im Alltag der Menschen. «Viele Menschen fühlen sich aktuell mit ihren Themen und Schwierigkeiten alleine, versuchen sie zu verdrängen, schweigen, auch aus Scham», sagt Katharina Wolf-Grauwiler. Sie sind überfordert mit nicht nur finanziellen Schwierigkeiten, den nicht enden wollenden Entscheidungen und dem Wegfall so mancher Routine. Das hat unmittelbar Auswirkungen auf die Partnerschaft, die Familie und den Arbeitsplatz. «Dabei wissen wir heute, dass diese Gefühle normal sind und dass man etwas dagegen tun kann und sollte. Ich hoffe und wünsche mir aus

ganzem Herzen, dass unsere Gesellschaft diese Krise auch als Chance begreift - als Chance, innerlich anzukommen und ruhiger zu werden», sagt die SGfB-Präsidentin.

### **Der Wunsch nach einer Veränderung reicht als Motiv aus**

Es braucht aber nicht unbedingt ein dramatisches, offensichtliches Ereignis, das Menschen in eine Beratung führt. Das Bedürfnis nach Beratung kann auch bereits aus einem Wunsch entstehen, im Leben etwas zu ändern. Neue Handlungsstrategien entwickeln sich oft, wenn man gemeinsam mit einer Fachperson einen Blick auf das eigene Leben wirft und so neue Perspektiven zu zum Beispiel dem Job, Beziehungs- oder Erziehungsfragen und inneren Gefühlswelten erhält. Katharina Wolf-Grauwiler empfiehlt: «Holen Sie sich auch bei vermeintlich kleineren Reibungen im Alltag Hilfe, wenn Sie allein nicht weiterkommen oder wenn Sie sich auf Ihrem Lebensweg einen Impuls, eine Inspiration oder zu wichtigen Entscheidungen eine „Second Opinion“ wünschen.»

Psychosoziale Beraterinnen und Berater erarbeiten gemeinsam mit ihren Klienten Wege und Möglichkeiten, die sie in ihrem individuellen Thema und Prozess weiterbringen. Ihre grosse Stärke ist eine ausgeprägte Fähigkeit, sich in die Lage des Klienten zu versetzen, um mitzufühlen und wertfrei mitzudenken. Diese positive Wirkung einer Beratung hat schon Carl R. Rogers, US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, sehr treffend beschrieben: «Wenn dir jemand wirklich zuhört, ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht, die Verantwortung für dich zu übernehmen oder dich nach seinen Mustern zu formen – dann fühlt sich das verdammt gut an. Dann kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen.»

### **Zur Person:**

**SGfB-Präsidentin Katharina Wolf-Grauwiler** befasst sich während ihrer ganzen beruflichen Laufbahn mit der menschlichen Psyche, hauptsächlich im akutpsychiatrischen Umfeld. Als Pflegedienstleiterin einer kantonalen psychiatrischen Klinik verfügt sie über einen Masterabschluss in Mental Health. Darüber hinaus hat sie sich ebenfalls in der professionellen Beratungsarbeit, beispielsweise im Bereich der Transaktionsanalyse, weitergebildet. Sie kennt beide Seiten: die psychiatrischen Krankheitsbilder, die einer klinischen Behandlung bedürfen, und die Themen «normaler» menschlicher Lebenskrisen, die gut in einer Beratung im psychosozialen Bereich aufgehoben sind.

### **Kompetente Beratung finden dank der SGfB**

**Der Berufsverband «Schweizerische Gesellschaft für Beratung» (SGfB)** übernimmt eine übergeordnete Funktion bezüglich Ethikcodex, Qualitätssicherung und berufspolitischer Fragestellungen rund um die Beratung im psychosozialen Bereich. Die Gesellschaft pflegt ein anspruchsvolles Aufnahmereglement für die Mitgliedschaft im Verband. Notwendig ist nach erfolgreichem Abschluss einer anerkannten Ausbildung die Erbringung von regelmässigen Nachweisen zu Weiterbildungen und Supervisionen, um die geschützten Fachtitel «Beraterin SGfB» und «Counsellor SGfB» zu führen. Diplomierte(r) Berater\*in im psychosozialen Bereich verfügen darüber hinaus über den erfolgreichen Abschluss der Höheren Fachprüfung. Die Psychosoziale Beratung soll zukünftig auch von den Krankenkassen anerkannt werden, dafür setzt sich die SGfB ein.

Im Beraterverzeichnis finden sich rund 500 professionelle Beraterinnen und Berater im psychosozialen Bereich: [sgfb.ch/ich-suche-beratung](http://sgfb.ch/ich-suche-beratung).

Kontakt Sekretariat SGfB:  
Frau Noëlle Meier (Geschäftsleitung)  
Konradstrasse 6  
CH-8005 Zürich  
+41 62 562 84 48  
[sekretariat@sgfb.ch](mailto:sekretariat@sgfb.ch)