

# Modellprojekt Ehe-, Familien- und Lebensberatung für Menschen mit Hörschädigung

## Was? Wie? Warum?

Projekt „Ehe- und Familienberatung für gehörlose und hörgeschädigte Menschen und ihre Angehörigen“ des bayrischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen – Vortrag mit Gespräch

Zunächst möchte ich mich ganz herzlich für die Einladung bedanken bei Ihnen allen, die Sie Interesse haben für das Projekt „Ehe- und Familienberatung für gehörlose und hörgeschädigte Menschen und ihre Angehörigen“ des bayrischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, um das es heute bei Ihrem Treff gehen soll.

„Vortrag mit Gespräch“ – so habe ich diese Veranstaltung genannt: Ich denke, wir können das ganz locker machen – ich werde mit dem Vortrag beginnen, Sie können aber gerne zwischendurch fragen, wenn etwas nicht klar ist. Am Schluss soll dann noch Raum für weitere Fragen und Austausch sein.

Zur Kommunikation: Den gesamten Vortrag kann man mitlesen – so habe ich das gelernt und bin ich es gewohnt – die Schwerhörigen in Stuttgart haben mich da sehr streng erzogen. Es gilt aber trotzdem: wenn Sie mich nicht gut verstehen, bitte sofort Bescheid sagen!

Mein Vortrag hat vier Teile:

1. Zuerst möchte ich ganz kurz **mich** selbst vorstellen, dass Sie wissen, mit wem Sie es heute zu tun haben
2. Dann werde ich kurz das **Projekt** vorstellen.
3. Dann sollen Sie etwas genauer erfahren, was sich ganz **allgemein** hinter dem Angebot der psychologischen Beratung verbirgt – was das ist, wie das geht, was Sie davon erwarten können und was nicht
4. Und schließlich soll es dann auch noch um Psychologische Beratung **für hörgeschädigte Menschen** gehen – was da vielleicht anders ist.

## 1. Kurzvorstellung Ursula Zeh

Mein Name ist Ursula Zeh. Ich bin Psychologin, katholische Theologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin. Bis Februar diesen Jahres war ich Hörgeschädigtenseelsorgerin für die Region Stuttgart und gleichzeitig Ehe-, Familien- und Lebensberaterin in Esslingen. So habe ich dort schon Beratungen für gehörlose und schwerhörige KlientInnen durchgeführt.

Seit 1. März bin ich Diözesanfachreferentin für Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Bamberg und damit auch die Leiterin der Beratungsstelle in Nürnberg mit den zehn Außenstellen im ganzen Bistum. Mit diesem Amt habe ich auch die Verantwortung für das Modellprojekt für Nordbayern übernommen.

## **2. Modellprojekt „Ehe- und Familienberatung für gehörlose und hörgeschädigte Menschen und ihre Angehörigen“**

Dieses Modellprojekt entstand auf Initiative verschiedener Gehörlosenverbände, die auf das Sozialministerium zugehen mit dem Anliegen, gehörlosen Menschen professionelle Beratung bei Partnerschafts- und Familienfragen zugänglich zu machen. Mit einer **Pressemeldung vom 25.03.2011** der bayrischen Familienministerin Frau Harderthauer wurde offiziell der Startschuss für das Projekt gegeben. Es soll über **2 Jahre** laufen. **Ziel** ist ein ‚inklusives‘ und damit barrierefreies, niederschwelliges Angebot der Ehe- und Familienberatung. „Die Angebote“, so heißt es in dieser Pressemeldung, „unterstützen Gehörlose, Hörgeschädigte, Ertaubte und Menschen mit Cochleaimplantat bei Ehe- und Partnerschaftsproblemen, bei Familienkrisen, bei Trennung und Scheidung oder in schwierigen Lebenssituationen. Die Beratung steht auch hörenden Familienmitgliedern offen.“ Sie wurden an bestehende Ehe- und Familienberatungsstellen angegliedert – für Südbayern an das **Evangelische Beratungszentrum in München**, für Nordbayern an die katholische **EFL-Stelle in Nürnberg**, wobei wir noch eine kleine Außenstelle in **Würzburg** haben, d.h. an der EFL-Stelle können wir auch Beratung für hörgeschädigte Menschen anbieten.

Das Modellprojekt wird **wissenschaftlich begleitet**, d.h. es gibt etliche Fragebögen auszufüllen.

**Finanziert** wird das Projekt zu einem großen Teil vom Bayerischen Familienministerium, zusätzlich von der kath. und ev. Kirche und von Spenden.

## **3. Psychologische Beratung**

### **3.1. Verschiedene Beratungsangebote**

Zunächst einmal: Beratungsangebote gibt es viele. So gibt es z.B. den Sozial- und Beratungsdienst für Hörgeschädigte (hier in Bamberg in der Schwarzenbergstr. 8, Frau Fischer-Dederra), es gibt die Beratung vom Integrationsfachdienst, es gibt Berufsberatung, Schuldnerberatung, Erziehungsberatung, Ernährungsberatung. Und nicht zu vergessen: Wenn Sie als Selbsthilfegruppe Informationen weitergeben und sich gegenseitig bei der Bewältigung der Schwerhörigkeit unterstützen, machen Sie auch so etwas wie Beratung.

Bei diesen verschiedenen Beratungsangeboten sagt der Name schon, bei welchen Problemen sie helfen – z.B. die Schuldnerberatung hilft bei Schulden, die Ernährungsberatung, wenn man eine bestimmte Diät braucht oder wenn man abnehmen möchte.

Diese Beratungen gehen auch immer ganz ähnlich: Man bekommt Informationen, es wird erklärt, wie man etwas machen muss und manchmal bekommt man auch noch Hilfe bei der Umsetzung.

Zum Beispiel: Bei der Beratung des Sozialdienstes geht es hauptsächlich um **praktische Lebensprobleme** und um **praktische Lösungen**, also wenn Sie Fragen oder Probleme haben, z.B.: mit Ämtern, Versicherungen, Krankenkassen, Banken, Vermietern, beim Gericht, wegen Rente usw., in der Erziehung, beim Älterwerden, bei Krankheit. Die Beratung des Sozialdienstes: informiert und erklärt, begleitet, füllt Anträge aus, organisiert Hilfe, informiert über Einsatz- und Finanzierungsmöglichkeiten von Hilfsmitteln.

### 3.2. Problemfelder der psychologischen Beratung

Und dann gibt es eben auch noch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Auch bei dieser Art der Beratung gibt der Name schon Hinweise darauf, um welche Probleme es geht: diese Beratung kann helfen, wenn man Probleme oder Schwierigkeiten in der Familie oder in der Ehe oder Partnerschaft hat oder wenn man ein persönliches Problem hat.

Was kann das sein?

„**Mein Leben ist wie in einer Sackgasse. Ich weiß nicht mehr weiter und sehe keinen Ausweg.**“ z.B., weil man keine Kraft, keine Lebensfreude mehr hat, man viel Angst hat oder sehr traurig ist, man sich sehr einsam fühlt, man in der Partnerschaft unglücklich ist (Liebe ist weg, man versteht sich nicht mehr, der Partner hat Alkoholprobleme), das Leben wegen Krankheit, Trennung, Tod usw. schwer ist.

„**Ich muss mich entscheiden – aber ich weiß nicht wie?**“ Z.B. weil man nicht weiß, was man machen soll, weil man Angst hat etwas falsche zu machen (Bsp. Trennung – ja oder nein? Operieren – ja oder nein?), weil man verunsichert ist, weil man viele unterschiedliche Ratschläge bekommt.

„**Ich habe viel Streit, das Zusammenleben klappt nicht.**“ Z.B. mit dem Partner/der Partnerin, mit den Kindern, mit den Eltern, mit Kollegen oder Chef

Wahrscheinlich kennt das jeder – dass man mal nicht weiter weiß oder dass man mal Streit hat. Das ist ja auch normal.

Oft findet man alleine oder mit Verwandten und Freunden eine Lösung. Aber manchmal genügt das nicht und man findet einfach keinen Ausweg. Manchmal braucht man auch einfach einen neutralen Gesprächspartner. Und manchmal weiß man einfach nicht, an wen man sich mit seinen Problemen wenden soll, wer also quasi ‚zuständig‘ ist. Dann kann man sich an eine psychologische Beratungsstelle wenden. Hier bieten Psychologen und Sozialpädagogen professionelle Hilfe, Unterstützung und Begleitung an.

### 3.3. Die Hilfe der psychologischen Beratung

Allerdings sieht die Hilfe hier ein bisschen anders aus als bei den anderen Beratungsdiensten: Der Ansatz ist – wie der Name schon sagt – ‚psychologisch‘.

Und das heißt: Wir schauen in erster Linie auf uns selbst. Was kann ich zu einer Änderung der Situation beitragen? Was kann ich tun, dass es mir besser geht?

Es geht also darum, etwas bei mir zu ändern, z.B. mein Verhalten oder meine innere Einstellung oder dass ich daran arbeite, dass meine Ängste kleiner werden.

Und das kann psychologische Beratung bewirken:

- Man kann ‚**auftanken**‘, bekommt wieder Kraft und Mut, so dass man es wieder alleine schaffen kann und dass man vielleicht auch einmal etwas Neues ausprobieren und wagen kann.
- Es hilft jemand dabei, dass man sich wieder **orientieren** kann, dass man seinen Weg und sein Ziel findet.

Der Berater/die Beraterin sagt nicht, was richtig und falsch ist. Es geht nämlich nicht darum, was der Berater denkt und möchte, sondern es geht um die Wünsche und Bedürfnisse des Klienten. Man versucht also gemeinsam he-

rauszufinden: Welche Gefühle sind da? Was will der Klient? Was ist wichtig für ihn oder sie? Was möchte er erreichen?

- Manchmal bekommt man auch psychologische **Informationen**, z.B. über seelische Abläufe oder wie Kommunikation funktioniert. Dieses psychologische Wissen kann helfen, ein Problem besser zu verstehen, so dass man es dann auch leichter lösen kann.
- Man bekommt **Werkzeug** an die Hand, das dabei hilft, eine Schwierigkeit, einen Konflikt, eine Krise zu bewältigen, z. B. auf was man beim Umgang mit anderen Menschen achten muss oder wie man sich verhalten kann, dass Ängste kleiner werden.

### 3.4. Beispiel

Dass Sie sich das besser vorstellen können, möchte ich Ihnen von der Beratung einer schwerhörigen Frau erzählen.

Frau M. hat sich zur psychologischen Beratung angemeldet mit der Frage: „Ich brauche ein CI, aber ich kann mich nicht dazu durchringen – was soll ich tun?“

Im Erstgespräch schildert Frau M. ihre Situation: Sie ist Mitte 30, verheiratet, hat drei Kinder, 2 Söhne im Alter von 6 und 4 Jahren und ein Töchterchen mit 1 ½. Frau M. ist berufstätig und beidseits an Taubheit grenzend schwerhörig. Sie hat das Gefühl, dass sie die Versorgung der Kinder ohne CI nicht mehr bewältigen kann, aber gleichzeitig hat sie große Angst vor dem CI – die Voruntersuchungen und Aufklärungsgespräche hat sie alle schon hinter sich.

Dann erzählt sie von ihrem Alltag: Von ihrer dauernden Angst, dass den Kindern etwas passiert, weil sie sie nicht hört; von dem ständigen Kampf mit ihrem Ehemann, von dem sie sich in ihren Ängsten und Bedürfnissen als Schwerhörige nicht verstanden fühlt; von ihrem Gefühl, mit ihrer Kraft am Ende zu sein, völlig versagt zu haben und dem Wunsch, sich nur noch zu verkriechen.

Am Ende der ersten Beratungsstunde ist klar: Im Moment ist weder eine Entscheidung für oder gegen CI angebracht, und erst recht keine OP mit anschließender langwieriger Reha. Zuerst ist etwas anderes dran: Frau M. muss zunächst wieder zu Kräften kommen.

Wir besprechen ganz konkrete Entlastungsmöglichkeiten für den Alltag, zum Beispiel die Anschaffung eines Faxgerätes, mit dem sie vieles ohne den Stress des Telefonierens erledigen könnte. So ein Faxgerät wünscht sie sich insgeheim schon lange, ohne dass sie sich getraut hätte diesen Wunsch ihrem Mann gegenüber zu äußern.

Das heißt: Nicht ich sage ‚Sie brauchen ein Faxgerät‘ – letztlich kann ich das ja gar nicht beurteilen, sondern es geht bei der psychologischen Beratung darum, dass Frau M. selbst herausfindet, was sie braucht, dass sie das ernst nimmt und Wege findet, das zu verwirklichen. Im Gespräch finden wir heraus, warum das für Frau M. so schwierig ist: Sie versucht ständig, so ‚normal‘ wie möglich zu funktionieren – das heißt für sie: so wie eine Guthörende. Sie versucht ständig, ihre Schwerhörigkeit zu ignorieren. Und das hat auch einen guten Grund: Ihre Hörschädigung führte dazu, dass sie unendlich viele Kränkungen in ihrer Familie, in der Schule und in vielen Alltagssituationen erlitten hat, dass sie sich deswegen schuldig, minderwertig und als Last für ihre Umgebung fühlt. Und so heißt ihr Lebensmotto: „Nur keine Extrawurst!“

Nachdem Frau M. dieses Muster bei sich entdeckt und verstanden hat, wird die Angst kleiner, eine ‚Extrawurst‘ zu sein, und sie schafft es ganz allmählich, sich und

ihre Bedürfnisse ernster zu nehmen und so für Entlastungen zu sorgen. Sie fängt an, **nicht** mehr **gegen** die Schwerhörigkeit zu kämpfen, sondern **mit** ihr zu leben, so schwer das auch ist...

Und die Frage nach dem CI? Möglich, dass sich diese Frage nach der Beratung gar nicht mehr stellt, weil Frau M. mit der Schwerhörigkeit besser zurecht kommt. Möglich aber auch, dass die Angst davor allmählich verschwindet, weil sie sich vor der zusätzlichen (vorübergehenden) Belastung durch OP und Reha nicht mehr fürchten muss, wenn sie den Alltag gut verkraften kann.

Was also bekommt Frau M. in der Beratung?

Frau M. tankt in der Beratung auf: Sie findet jemand der sie versteht und so annimmt, wie sie ist – ihre Bedürfnisse und Wünsche, ihre Trauer, ihre Enttäuschung und ihre Wut. Allein diese Erfahrung führt dazu, dass sie sich nach einer Beratungsstunde immer wieder sehr entlastet und erleichtert fühlt, und so guten Mutes den nächsten Schritt anpacken kann.

Frau M. erkennt, was ihr nächstes Ziel ist: Sie kann die Entscheidung „CI – ja oder nein?“ zurzeit gar nicht fällen, weil etwas ganz anderes dran ist. Frau M. muss zuerst aus ihrer Erschöpfung herauskommen.

Frau M. erfährt von mir z.B., dass ihre Erschöpfung erklärlich und für ihre Situation ganz normal ist, dass sie also gar nicht versagt hat und unfähig ist. Sie erfährt aber auch, dass nur sie allein für ihre Bedürfnisse verantwortlich ist und sie nicht vom Ehepartner erwarten kann, dass er ihre Gedanken liest.

Und schließlich üben wir ganz konkret, wie man das macht: Bedürfnisse und Wünsche äußern – das hat sie nämlich nie gelernt...

Und all das bewirkt ganz allmählich auch, dass Frau M. eine andere Haltung zu ihrer Schwerhörigkeit gewinnt. Das wird ihr – hoffentlich – helfen, dass sie in Zukunft weniger gegen die Schwerhörigkeit aber dafür mehr für Ihre Rechte und Bedürfnisse kämpft und insgesamt ‚besser‘ leben kann, d.h. zumindest etwas stressfreier und mehr im Einklang mit sich, also mehr nach ihren eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen.

### **3.5. Mögliche Missverständnisse: Was psychologische Beratung nicht ist und nicht kann...**

Da es um das Thema ‚Psychologische Beratung‘ herum viele Missverständnisse, falsche Erwartungen und auch Befürchtungen gibt, möchte ich noch kurz darauf eingehen, was psychologische Beratung nicht ist und nicht kann:

- Man bekommt keine fertigen Problemlösungen serviert, nach dem Motto: „Das und das musst Du machen und dann wird alles gut!“ Noch viel weniger wird der Berater/die Beraterin ihr Problem lösen. In der Beratung geht es darum, dass Sie sich selbst besser verstehen und selbst Lösungen finden können, die zu Ihnen, zu Ihren Wertvorstellungen und Meinungen, zu Ihren Erfahrungen und Möglichkeiten passen.
- Eine Beratung kann niemals nicht anwesende Menschen ändern: nicht den Ehepartner, die Kinder, die Eltern, den Chef, die KollegInnen. Eine Beratung kann nur ‚erfolgreich‘ sein, wenn der Klient bereit ist, selbst etwas dazu zu tun, dass seine Situation besser wird.

Aber das lohnt sich auf jeden Fall: Denn wenn ich bei mir was ändere, dann müssen die Menschen um mich herum nachziehen: das ist wie bei einem Mobile, bei dem alles in Bewegung kommt, wenn sich ein Teil verändert.

- Die psychologische Beratung hat nicht das Ziel (und kann es auch gar nicht!), den Charakter eines Menschen oder seine Persönlichkeit zu verändern: Verändern kann man sein Verhalten. Das heißt: eine Ente soll und kann kein Adler werden. Aber auch eine Ente hat mehr Möglichkeiten als nur dazusitzen: Sie kann gehen, schwimmen, fliegen, so wie es eben Enten tun.

Außerdem kann man seine Einstellung bzw. seine Sichtweise verändern! Zum Beispiel bei Situationen, die einen belasten, die man aber nicht ändern kann z.B. Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Behinderung. Allerdings muss sich der/die Ratsuchende für Ziele öffnen, die er/sie ursprünglich vielleicht nicht hatte.

- Das Ziel einer Eheberatung ist nicht unbedingt die Rettung der Ehe. Manchmal geht es darum herauszufinden, ob ein Zusammenbleiben überhaupt noch einen Sinn macht. Und wenn es nicht mehr geht, kann eine Beratung auch dabei helfen, sich gut zu trennen und sich im Hinblick auf gemeinsame Kinder auf tragfähige Lösungen zu einigen.
- Eine Beratung kann nicht **alle** Probleme für **immer** lösen! Wenn nach einer Beratung nach einer Weile wieder – alte oder neue – Probleme auftauchen, heißt das nicht, dass Sie versagt haben. Das ist ganz normal. Lassen Sie sich wieder helfen und warten Sie nicht zu lange damit!

### **3.6. Psychologische Beratung konkret**

Nachdem Sie nun erfahren haben, bei welchen Problemen Ehe-, Familien- und Lebensberatung helfen kann und was dabei geschieht, möchte ich nun noch ganz kurz erklären, wie es ganz praktisch geht.

Sie bitten um einen Beratungstermin (Fax, E-Mail, Brief, Telefon – bitte mitteilen, dass hörgeschädigt). Wir vereinbaren einen Termin für ein Einzel-, Paar- oder Familiengespräch. Im Erstgespräch lernen wir uns kennen, wir können überprüfen, ob die Kommunikation klappt, wir überlegen, ob Sie mit Ihren Problemen und Fragen bei uns richtig sind und welche Ziele Sie erreichen möchten. Je nach Bedarf vereinbaren wir weitere Gespräche - Häufigkeit und zeitlicher Abstand der Termine ist individuell nach Ihren Bedürfnissen.

Wichtig zu wissen:

Wir haben Schweigepflicht.

Jede/r kann zur Beratung kommen, unabhängig von Nationalität (= Staatsangehörigkeit) und Religion.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei. Wir bitten um eine freiwillige Spende.

## **4. Psychologische Beratung für hörgeschädigte Menschen**

Grundsätzlich geht es um nichts anderes als um eine gleichberechtigte Teilhabe, an der psychosozialen Versorgung, denn natürlich haben auch gehörlose, schwerhörige und ertaubte Menschen und ihre Angehörigen manchmal – wie alle Menschen – Lebens- und Entwicklungskrisen, Konflikte und Schwierigkeiten in Partnerschaft und Familie oder müssen schwierige Entscheidungen treffen.

Diese Beratung wird einigermaßen barrierefrei angeboten, d.h. dass ich mich auf die Kommunikationsbedürfnisse der hörgeschädigten KlientInnen einstelle und je nachdem gebärde, langsam und deutlich spreche und/oder technische Hilfsmittel nutze.

„Psychologische Beratung für hörgeschädigte Menschen“ ist also nichts anderes als eine ganz normale – allerdings barrierefreie – psychologische Beratung.

Und trotzdem: Abgesehen von der Kommunikationsweise unterscheidet sich die psychologische Beratung mit schwerhörigen Menschen von der mit Guthörenden auch noch in einem wichtigen Punkt: „Schwerhörigkeit“ ist irgendwie immer ein Thema – entweder als das „Problem“ selbst oder als zusätzliches Problem, das zu den anderen „ganz normalen“ Problemen hinzukommt bzw. manche Probleme erzeugt (z.B. können ständige Missverständnisse eine Beziehung schwer belasten), oder weil sie als Erfahrungshintergrund der Betroffenen eine wichtige Rolle spielt.

Und das ist kein Wunder: Eine Hörschädigung ist eine zusätzliche Lebenserschwerung, die fast alle Lebensbereiche berührt und natürlich auch Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden und das Miteinander mit anderen hat.

Aber – und das ist mir sehr wichtig: die Schwerhörigkeit ist auch nicht an allem Schuld! Vielleicht hängt ja auch der Haussegen schief, weil ich den anderen nur rumkommandiere oder ständig nörgle...

Ich halte den Satz „Wenn ich nicht schwerhörig wäre, dann hätte ich keine Probleme!“ für verhängnisvoll. Denn erstens **stimmt er nicht**: Vielleicht hätte man dann etwas andere Probleme – aber keine? Das gibt es gar nicht... Und zweitens ist dieser Satz **nicht** besonders **hilfreich**: denn er hindert mich daran, mich mit dem zu beschäftigen, was ich verändern kann.

Meiner bisherigen Erfahrung nach gibt es – entsprechend den besonderen Risiken und Belastungen durch eine Hörschädigung – allerdings tatsächlich ein paar Schwerpunkte bei der Beratung von schwerhörigen und ertaubten Menschen. Es geht oft um:

- Aufbau und Stärkung des Selbstwertgefühls bzw. der Identität als Schwerhörige/r
- Abbau von Unsicherheit und Angst
- Suchen und Entdecken der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Auseinandersetzung mit dem Thema Schwerhörigkeit/Ertaubung und seinen Folgen: Leben mit einer Hörbehinderung
- Auseinandersetzung mit Trauer, Ohnmacht und Wut
- Umgang mit Stress, Überlastung und Überforderung

Bei der Bearbeitung all dieser Themen ist es meines Erachtens ganz wichtig, die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und sie anzuerkennen. Gerade für schwerhörige und ertaubte Menschen ist das gar nicht so leicht: Sie sind in der Regel sehr stark nach außen konzentriert – das müssen sie auch sein, um möglichst viel mitzubekommen und um Fehler aufgrund von Missverständnissen zu vermeiden. Außerdem orientieren sie sich oft an den Möglichkeiten und Fähigkeiten von Guthörenden bzw. an deren (vermuteten) Erwartungen und Anforderungen. Das Eigene kommt so oft viel zu kurz...

So geht es bei der psychologischen Beratung von hörgeschädigten Menschen ganz oft genau darum: auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse aufmerksam zu werden,

sie zuzulassen und ernst zu nehmen, d.h. die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten genauso wie die eigenen Grenzen zu sehen und damit zu leben.

Und weil das gar nicht so einfach ist, braucht man dabei manchmal eben etwas Hilfe. Trauen Sie sich – es gibt viel zu entdecken!

Es geht um meine „fünf unveräußerlichen Freiheiten“, wie die berühmte Psychotherapeutin Virginia Satir es genannt hat:

**Zu sehen und zu hören** –  
was in mir ist und mit mir ist  
und nicht, was dort sein sollte,  
dort war oder vielleicht sein könnte!

**Zu sagen** – was ich fühle und denke,  
und nicht, was ich sagen sollte!

**Zu fühlen** – was ich fühle,  
und nicht das, was ich fühlen sollte!

**Zu fragen** – was ich möchte,  
und nicht warten, warten, warten  
auf Erlaubnis!

**Zu wagen** – was mich reizt,  
statt immer nur „Sicherheit“ zu wählen!

- Jede/r kann psychologische Beratung in Anspruch nehmen, **unabhängig** von Nationalität, Religionszugehörigkeit und Lebensanschauung.
- Die BeraterInnen haben im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen **Schweigepflicht**.