

## Psychosoziale Beratung für Selbstzahler\*innen

Das Angebot der Psychosozialen Beratung richtet sich an Menschen:

- die sich in persönlichen und sozialen Notlagen befinden.
- die als Angehörige eigenen Gesprächsbedarf haben.
- die als Profis eine kollegiale Fachberatung nutzen wollen.
- Die Beratung setzt allgemein Ihre aktive und freiwillige Mitarbeit voraus. Der Inhalt der einzelnen Gespräche wird durch Sie bestimmt.
- Voraussetzung ist die Bereitschaft respektvoll miteinander umzugehen sowie sich selbst und den anderen ernst zu nehmen.
- Die Gespräche bleiben vertraulich. Inhalte gebe ich nicht an Dritte weiter.

Eine Orientierung für die inhaltliche Gestaltung der einzelnen Gespräche bietet folgender Ansatz:

Wir erfassen gemeinsam Ihre persönlichen Themenfelder, denen Sie mehr Augenmerk schenken wollen.

Konkretisieren Ihre Bedürfnisse.

Arbeiten an Möglichkeiten der Umsetzung Ihrer Wünsche und Vorstellungen.

### Methoden:

- zuhören, versuchen zu verstehen, nachfragen, spiegeln,
- stellen von leitenden, gesprächsanzoßenden Fragen,
- vergleichendes Reflektieren, Widersprüche aufspüren, naheliegende Verknüpfungen ansprechen,
- sortieren helfen,
- berichten von eigenen Erfahrungen aus eigenen Krisenzeiten

### Mögliche Inhalte der Gespräche können sein:

- Austausch über Wahrnehmungen, Haltungen, Wertvorstellungen.
- Stärken, Schwächen, Nöte, Wünsche, Vorlieben.
- Gefühle
- körperliches Wohlbefinden/Unwohlsein, Gedankenwelt.
- Eigenständigkeit, Selbstwirksamkeitsgefühl.

Die Gespräche finden in den Räumlichkeiten von sPiNN statt. Termine werden Individuell vereinbart.

Die ersten drei Gesprächstermine dienen dem gegenseitigen Kennlernen. Danach können wir einen Gesprächsblock von 15 Terminen verbindlich vereinbaren. Im Anschluss daran besteht bei Bedarf nach einer drei monatigen Beratungspause die Möglichkeit, erneut einen Gesprächsblock von 15 Treffen zu verabreden.

Die einzelnen Gesprächstermine von je einer Stunde stelle ich mit 75 Euro in Rechnung.

Die Finanzierung der Psychosozialen Beratung kann über das *Persönliche Budget* §29 SGB IX beantragt werden.