

Beratung

Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen.

Sie trägt dazu bei, belastende oder schwer zu bewältigende Situationen zu erleichtern, zu verändern und einer Lösung zuzuführen.

Sie unterstützt und berät Einzelne, Paare, Familien, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen zur Erreichung von positiven Veränderungen, berät, betreut und begleitet diese Personengruppen in Entscheidungs- und Problemsituationen.

Es gibt etwa 2.100 aktive LebensberaterInnen in Österreich. Und es gibt ein Berufsbild mit großem Rahmen.

Beratung wird vorwiegend in Einzelpraxen, aber auch in Beratungsstellen angeboten.

Beratungsfelder sind:

- Persönlichkeitsberatung
- Kommunikationsberatung
- Konfliktberatung, Mediation
- Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung
- Scheidungsmediation
- Erziehungsberatung
- Berufsberatung, Karriereberatung, Mobbingberatung, Coaching
- Sexualberatung
- Sozialberatung, Gruppenberatung, Supervision
- Krisenintervention, Bewältigung von Krisen

Um der hohen Verantwortung dieser Arbeit zu entsprechen und den Ratsuchenden Schutz und Orientierungshilfe am "Psychologischen Markt" zu geben, wurde vom Gesetzgeber Lebens- und Sozialberatung im Jahr 1989 vom früher "freien" Gewerbe (keinerlei Befähigungsnachweis) zunächst als "konzessioniertes" Gewerbe eingeführt, später - mit den Reformen der Gewerbeordnung - in ein "gebundenes bewilligungspflichtiges", zuletzt (2002) in ein "reglementiertes" Gewerbe umgewandelt. Die Beratungsthemen und -anlässe sind so vielfältig wie der Alltag und betreffen alle Themen von verschiedenen Sichtweisen aus.

Im Folgenden sind einige dieser Themen einfach erklärt:

Coaching	Der abstrakte Begriff "Coaching" für sich allein kann frei verwendet werden - nicht jedoch im Zusammenhang und im Sinne einer Tätigkeit, die gesetzlich geregelt ist. Das heißt: nicht die Bezeichnung einer Tätigkeit sondern deren Inhalt, Ziel und Zweck sind maßgeblich für die Berechtigung zur Berufsausübung.
Identitätsprobleme	Die Frage nach der Identität - Wer bin ich? Wie klug/dumm/normal bin ich? Wer will ich sein? Bin ich so, wie die anderen mich sehen? - stellt sich einigen Menschen, manchmal offen, manchmal in einer Krise versteckt, in verschiedenen Lebensphasen und -situationen, je nach sozialem Umfeld und persönlichem Erleben. Nicht alle

	<p>kennen diese schmerzliche Thematik. Von Identitätsproblemen Betroffenen fällt es meist schwer, sich selbst anzunehmen oder sich in ihrer Umwelt zu behaupten. Das können Jugendliche sein mit Eltern aus unterschiedlichen Kulturen und Rassen, oder Menschen aller Altersklassen, die starkem Druck oder Bedrohungen ausgesetzt sind oder waren (z.B. Flüchtlinge, Gemobbte, oder Menschen, die in ihrem sexuellen oder sonstigen Verhalten von der Norm abweichen), alte Menschen, die ihre gewohnte Umgebung und Orientierung verlieren, usw. Die Erscheinungsformen von Identitätsproblemen sind vielfältig.</p> <p>Lebens- und SozialberaterInnen helfen hier mit klaren Schritten, die quälenden Zweifel zur Ruhe zu bringen, das Selbstbild im positiven Bereich zu stabilisieren und den "guten Platz" in einem zufriedenstellenden Privat- und Arbeitsleben zu finden.</p>
Kommunikationsprobleme	<p>Kommunikationsprobleme entstehen dort, wo wir uns - aus welchen Gründen auch immer - nicht ausreichend mitteilen können oder unser Gegenüber dies nicht kann oder will. Auch können unsere Mitteilungen von unserer Umwelt verschiedenartig interpretiert oder verstanden werden. Diese vielfältigen Problemsituationen zu meistern und klare, unmissverständliche Kommunikation in Gang zu bringen, ist einer der Tätigkeitsbereiche der Lebens- und SozialberaterInnen.</p>
Krisenintervention	<p>Im ganz normalen Leben kommt es manchmal zu Krisensituationen. Manche Krisen sind quasi "vorhersagbar", haben eine auch für andere deutlich sichtbare Entwicklung, andere brechen scheinbar aus heiterem Himmel auf die Menschen und ihre Umgebung herein. Fachleute können oft auch in diesen Fällen Anzeichen erkennen und richtig deuten und zu einer guten und frühzeitigen Bewältigung beitragen sowie schlimmen Ausgang vermeiden helfen.</p> <p>Krisen zu haben, ist - wie auch andere Gefahrensituationen - Bestandteil des Lebens. Manche sind gefährlich durch angewendete Gewalt gegenüber sich selbst oder anderen Menschen. Unser tägliches Leben ist so mit Gewalt durchsetzt, dass Gewalt und die Angst davor in ihren vielen Erscheinungsformen als Thema und Problem zu den häufigsten Beratungsinhalten zählen. Sie sind eines unserer größten Probleme, die wir zu bewältigen haben. Manchmal kommt es dabei zu Eskalation und Krisen.</p> <p>Treuebruch in einer Partnerschaft, Mobbing am Arbeitsplatz oder am Wohnort, Verlust eines geliebten Menschen, um nur einige Themen zu nennen, die Menschen unerwartet rasch an den Rand der Verzweiflung bringen, können zu schweren Problemen und Krisen werden, die</p>

	<p>rasche, effektive Hilfe erfordern.</p> <p>Der Übergang von "gutem Leben" zu "normalem" Leben zu "Problem" zu "Krise" ist fließend in die eine wie in die andere Richtung. Der Weg kann deshalb aber auch in die befreiende Richtung beschritten werden, und unter fachkundiger Hilfe (die meist befriedigendere und raschere Ergebnisse bringt als "das Leben") lernt man, die Situation gut zu überstehen und zu meistern. Beruhigung und Erleichterung gibt es meist schon in den ersten Kontakten mit dem/der BeraterIn. In weiterer Folge kann dann am Finden von Lösungen gearbeitet werden.</p> <p>Krisenintervention und die Ausbildung dafür sind integrierter Bestandteil der Lebens- und Sozialberatung, von Erstbetreuung bis Überweisung in ärztliche Betreuung, falls angebracht.</p> <p>Die Ausbildung in Krisenintervention innerhalb der LSB-Ausbildung: Die Ausbildung, mit der die AbsolventInnen am Ende ihrer Ausbildung auf den Markt hinausgehen, beinhaltet die nachgewiesene profunde Beherrschung einer Beratungsmethode, und zwar nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch (der Nachweis erfolgt durch überprüfte Arbeit an eigenen Beratungsfällen), und die Krisenintervention gehört da dazu, als normaler Bestandteil der Ausbildung, da Krise, wie bereits ausgeführt, mitten im "ganz normalen Leben" auftritt. LebensberaterInnen müssen das also von Anfang an können. Sie müssen in der Lage sein, die Gefährlichkeit einer jeden Situation richtig einzuschätzen in Bezug auf Selbstgefährdung und Fremdgefährdung, und sie müssen die richtigen notwendigen Maßnahmen ergreifen können, von Erstberuhigung bis Überweisung. Dieser Bestandteil ist notwendiger Sicherheitsfaktor innerhalb der Beratungstätigkeit und der Ausbildung.</p>
<p>Mediation</p>	<p>Mediation ist eine Methode der Konfliktschlichtung, die es den Konfliktparteien ermöglicht, mit Hilfe einer neutralen und unparteiischen dritten Person - der/dem MediatorIn - über die Konfliktsituation zu verhandeln und bei erfolgreichem Verlauf am Ende eine Vereinbarung zu treffen, mit der alle Konfliktparteien einverstanden und zufrieden sind. Sie wirkt, wie viele Jahre Erfahrung in den USA zeigen, in sämtlichen Konfliktbereichen, wie beispielsweise bei Trennung und Scheidung, bei Nachbarschaftsstreitigkeiten, bei Konflikten in sozialen Institutionen, in der Schule, in Wirtschafts- und Arbeitsbereichen, in politisch-sozialen Bereichen, im Verwaltungsbereich und in der Politik. Seit einigen Jahren wird Mediation in Österreich in</p>

	Scheidungsverfahren, in Obsorgefragen, in der Schule, in Umweltverfahren und in wirtschaftlichen Angelegenheiten praktiziert.
Mobbing	<p>Lebensberatung kann sowohl Mobbingopfer in ihrer persönlichen Situation unterstützen, als auch in Team- und Gruppenarbeit bestehende Mobbingsituationen beenden und ein kooperatives Klima entwickeln helfen, in dem Mobbing unterbleibt.</p> <p>Dass dieses Phänomen der modernen Arbeitswelt kein "Kavaliersdelikt" sein kann, belegt eine Zahl deutlich: etwa 10 % der Selbstmorde in Österreich werden auf Mobbing zurückgeführt. Abgesehen vom menschlichen Leid verursacht Mobbing u.a. durch Arbeitsausfall und Frühpensionierung volkswirtschaftliche Schäden in Milliardenhöhe.</p>
Neuorganisation	Neuorganisation ist nötig, wenn außergewöhnliche Situationen eintreten, dadurch Belastungen anwachsen und ein erträgliches Maß übersteigen, z.B.: Berufswechsel, Lebenspartnerwechsel, Behindertenbetreuung, Altenpflege, Umzug.
Stress	Stress ist eine Plage, die tagtäglich mehr Menschen in ihrer Arbeitswelt belästigt. Manchmal kann man den Stress mit einfachen Maßnahmen loswerden, es kann aber auch eine größere Umstellung der Lebensgewohnheiten nötig sein, damit wieder ruhiger Schlaf möglich wird. Stress kann sehr viele Ursachen und Wurzeln haben, und ihn zu entschärfen und beseitigen lernen, gehört an erster Stelle zur Gesundheitsvorsorge moderner Menschen. Dies kann man mit professioneller Unterstützung erlernen.
Tod und Sterben	<p>Der Tod nimmt uns Menschen weg, die uns lieb und nahe sind, ohne dass wir etwas daran ändern können. Das kann uns verzweifelt und hilflos machen. Oft besteht auch große Ratlosigkeit im Umgang mit dem Sterben, zudem der Tod und das Sterben in unserer Gesellschaft an den Rand gedrängt und vorwiegend "totgeschwiegen" werden.</p> <p>Auch die Trauer wird oftmals als krank angesehen und unterdrückt.</p> <p>Lebens- und Sozialberatung hilft dabei, Tod und Abschiednehmen als normale Vorgänge des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren.</p>
Trennung, Verlassen(werden)	Trennung und Verlassenwerden, und auch das aktive Verlassen oder Gehenwollen - aus verschiedensten Gründen und Ursachen - kann Betroffene in schwere Krisen stürzen, die sie nicht immer allein bewältigen können. Hier hilft Lebensberatung zuerst durch professionelle Krisenintervention und danach mit Unterstützung in der Bewältigung der Trennung, bei Trauer und von Schuldgefühlen, bei der Neustrukturierung des Lebens.

Lebens- und Sozialberatung wird von gut ausgebildeten Personen angeboten!

Leistung

Typische Beratungsleistungen für Einzelpersonen, Partner, Familien und Paare sind:

Persönlichkeitsberatung

Mediation (Konfliktberatung)

Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung

Erziehungsberatung

Ernährungsberatung

Berufs- und Karriereberatung

Sexualberatung

Beratungsleistungen für Vereine, Teams und Gruppen:

Kommunikation und Kooperation

Gruppenmoderation, Moderationstechniken und Interaktionsanalysen

Seminargestaltungen, Strukturierungen und Teamarbeit

Ziel- und Entscheidungsfindungen

Team- und Gruppensupervision

Beratungsleistungen für Firmen, Institutionen, Organisationen:

Coaching von Führungskräften und Teams

Teamkonflikte bearbeiten und Arbeitsfähigkeit in Teams herstellen

Kommunikation, Motivation, Kooperation im Team

Teammoderation und Integration von Teams in Organisationen

Teamsupervision

*Eine Information des offiziellen Internetportals der LSB Österreich
www.lebensberater.at*