

Beratungsbedingungen von Monet Wohlgemuth, queer.growing.support

Was ist psychologische / psychosoziale Beratung

Das Ziel von psychosozialer Beratung ist es, Menschen durch professionelle Begleitung dabei zu unterstützen, mit ihren eigenen Ressourcen Probleme bewältigen zu können, Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und kommunizieren und über schwierige Themen sprechen zu können. Psychosoziale Beratung ähnelt in vielem einer Psychotherapie, doch es gibt ein paar grundlegende Unterschiede. In der Beratung können keine psychischen Störungen bzw. Erkrankungen mit dem Ziel einer Heilung behandelt werden. Es werden auch keine Diagnosen gestellt. Beratung kann allerdings dabei helfen, psychische Erkrankungen vorzubeugen oder als Überbrückung dienen, bis ein Psychotherapieplatz gefunden werden kann. Der Schwerpunkt liegt in der Beratung weniger in der Vergangenheitsbewältigung, sondern darin, Herausforderungen und Probleme in der Gegenwart anzugehen.

Ablauf eines Beratungsprozesses

Erstgespräch und Folgesitzungen

Im Erstgespräch steht das gegenseitige Kennenlernen sowie die Vereinbarung von Zielen der weiteren Sitzung(en) im Zentrum. Am Ende des ersten Gespräches reflektieren wir gemeinsam, wie das weitere Vorgehen ist und welche Beratungsdauer und -frequenz passend sind.

In den weiteren Sitzungen arbeiten wir an den vereinbarten Zielen. Diese können sich im Verlauf der Beratung aber jederzeit auch ändern und orientieren sich an den Bedürfnissen der beratungssuchenden Person. Deine Mitarbeit während den Sitzungen ebenso wie die aktive Umsetzung von Erkenntnissen aus der Beratung im Alltag tragen massgeblich zum Erfolg der Beratung bei. Ausserdem ist ein offener Austausch darüber, wie es dir mit der Beratung geht, für mich sehr wichtig, damit ich Anpassungen vornehmen kann.

Beratungsdauer und -frequenz

Grundsätzlich dauert eine Beratung so lange, wie du als beratungssuchende Person es möchtest. Eine einzelne Sitzung dauert in der Regel 60 oder 90 Minuten, andere Zeiten nach Vereinbarung. Die totale Dauer der Beratung kann im Erstgespräch festgelegt oder auch offengelassen werden. Dasselbe gilt für die Frequenz.

Ich richte mich nach den Bedürfnissen der beratungssuchenden Person(en). Allgemein empfehle ich für den Beginn eines Beratungsprozesses die Abstände zwischen den Beratungen geringer zu halten (d.h. zwischen 1-2 Wochen), spätere Sitzungen können in grösseren Abständen (ca. 3-6 Wochen) stattfinden. Soll durch Beratung persönliche Entwicklung geschehen, braucht es in der Regel eine gewisse Zeit. Erfahrungsgemäss sind erste Veränderungen zwischen der vierten und sechsten Sitzung spürbar, viele Ziele können nach 10-12 Sitzungen abgeschlossen werden.

Neben diesem auf längere Zeit ausgelegtem Beratungsmodell nehmen viele Klient*innen auch punktuelle Unterstützung in Anspruch. Sie vereinbaren Sitzungen in unregelmässigen Abständen jeweils dann, wenn grössere Belastungen oder wichtige Themen aufkommen. Keine dieser beiden Ansätze ist generell gut oder schlecht. Für mich als Beratungsperson hilft es aber zu wissen, ob ich mich auch eine längere Zusammenarbeit einstellen kann oder ob unsere Zusammenarbeit eher punktuell ist.

Beendigung der Beratung

Eine Beratung endet, wenn die vereinbarten Ziele erreicht wurden bzw. wenn die Beratung von dir oder von mir nicht als geeignete Lösung gesehen wird. Generell empfehle ich eine Abschluss-sitzung, um ein Fazit aus dem bisherigen Prozess zu ziehen. Als Beratungsperson bin ich sehr dankbar um ein Feedback zur Beratung, damit ich die Qualität meiner Beratungen stets verbessern kann.

Paarberatung / Beziehungsberatung

Ich biete ebenfalls Paarberatung bzw. Beziehungsberatung an. Darunter verstehe ich eine Beratung, welche die Beziehung zwischen zwei oder mehr Personen ins Zentrum stellt. Der Ablauf dieser Beratungen sind grundsätzlich dieselben wie für Einzelberatungen. Ich empfehle für Beziehungs-/ Paarberatungen allerdings eine Sitzungsdauer von 90 Minuten, da sie erfahrungsgemäss mehr Zeit brauchen.

Bezahlung

Die Beratungssitzungen müssen selber bezahlt werden und werden nicht von den Krankenkassen, auch nicht von Zusatzversicherungen, übernommen.

Ich biete meine Beratung zu unterschiedlichen Tarifen gemäss Selbsteinschätzung an, denn es ist mir wichtig, möglichst vielen Menschen Zugang zur Beratung zu ermöglichen. Eine Beratungssitzung kostet je nach Lebensumständen zwischen 80-150 CHF für 60min im Einzelsetting und 150-255 für Paar-/Beziehungsberatung. Der übliche Preis für psychosoziale Beratung in Zürich liegt bei 140 CHF pro 60min im Einzelsetting. Auf meiner Webseite queer.growing.support/preise/ gebe ich eine Orientierungshilfe, wenn du unsicher bist, wieviel zu zahlen sollst.

Zahlungsmöglichkeiten sind: Bar (nur bei Sitzungen vor Ort), TWINT, Banküberweisung, Kreditkarte (durch Einkauf über meinen Shop), PayPal (+2 CHF Transaktionsgebühr). Die entsprechenden QR-Codes sowie Kontodetails stehen auf meiner Webseite unter queer.growing.support/preise/. Sitzungen, die weniger als 24h im Voraus abgesagt werden, verrechne ich voll.

Quittungen für Sitzungen stelle ich auf Wunsch aus.

Bezahlte und nicht bezogene Sitzungen zahle ich zurück, sofern es sich nicht um eine kurzfristige Absage (unter 24h) handelt und keine weiteren Termine gewünscht sind.

Terminbuchung

Termine können per Email, Whatsapp-Nachricht oder Buchungstool auf meiner Webseite vereinbart und abgesagt werden. Von Terminanfragen und -absagen per Instagram-Nachricht ist abzusehen, da ich diese nicht regelmässig prüfe. Bei Buchung per Online-Tool erhältst du automatisch eine Erinnerung an den Termin. Falls du eine Erinnerung wünschst, teile es mir mit, dann richte ich es ein.

Beratungsstandards

Mir ist es wichtig, meinen Klient*innen hochwertige und zielführende Beratung anzubieten. Deshalb bin ich zur Sicherung der Qualität Mitglied des Berufsverbandes Schweizerische Gesellschaft für Beratung (SGfB). Als Aktivmitglied in der SGfB bin ich verpflichtet, die Qualitätsstandards, die Ethikgrundlagen und den Ethikkodex der SGfB einzuhalten (abrufbar hier: https://sgfb.ch/wp-content/uploads/2023/02/4.01_D_Ethikkodex_der_Beraterinnen_SGfB_und_Berater_SGfB.pdf). Dies bedeutet unter anderem:

- Anerkennung der Würde und Einzigartigkeit eines jeden Menschen, Wahrnehmung von Verantwortung sich selbst und den Klient*innen gegenüber.
- Verpflichtung zu regelmässigen Weiterbildungen.
- Regelmässige Supervision und Intervision.
- Dokumentationspflicht, Schweigepflicht und Einhaltung des Datenschutzes.
- Informationspflicht gegenüber meinen Klient*innen über meine Qualifikationen und den Ablauf des Beratungsprozesses sowie der Beratungsbedingungen.
- Verpflichtung zu sachlicher und ehrlicher Bekanntmachung meines Beratungsangebotes ohne unrealistische Versprechungen. Das Annehmen oder Bezahlen von Provisionen ist nicht erlaubt.
- Im Konfliktfall kann gegen mich eine Beschwerde bei der SGfB eingereicht werden. Die Ethikkommission wird im Beschwerdefall mir gegenüber Empfehlungen bzw. Sanktionen aussprechen.

Kontakte ausserhalb der Beratungssitzungen

Damit persönliche Verbindungen zur beratungssuchenden Person bzw. deren Umfeld den Beratungsprozess nicht beeinträchtigen, schliesse ich Beratungen aus von Personen, die ich persönlich kenne oder mit denen ich verwandt bin. Bin ich per Social Media mit einer Person verbunden, wir uns aber nicht persönlich kennen, entfolge ich der Person oder stelle alle Beiträge auf stumm. Begegne ich meinen Klient*innen persönlich ausserhalb von Beratungssitzungen, suche ich von mir aus keinen Kontakt. Es ist dir überlassen, ob du mich begrüssen möchtest oder nicht. Eine persönliche Beziehung mit mir ist bis mindestens zwei Jahre nach Ende des Beratungsprozesses ausgeschlossen.