

## Freiwillige Sozialberatung

► *Die Sozialberatungsstelle adesso hilft Ihnen bei der Lösungsfindung Ihrer Probleme*

Der Alltag ist anspruchsvoll. In schwierigen Lebenssituationen kann eine Beratung unterstützen und neue Wege aufzeigen. Das Ziel der Beratung ist, das Selbstvertrauen der Ratsuchenden zu stärken und gemeinsam Lösungen zu finden.

Die Sozialberatung ist ein **Freiwilliges Angebot** der Sozialregion Oberes Niederamt (SON) und arbeitet unabhängig von den kantonalen Dienststellen und Behörden.

### **Unser Angebot richtet sich an**

- Einwohnerinnen und Einwohner der SON Gemeinden (Dulliken, Lostorf, Obergösgen, Starrkich-Wil)
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen

### **Unser Angebot umfasst Beratungen in folgenden Bereichen**

- Persönliche Probleme
- Ehe- und Familienprobleme (KEINE THERAPIE)
- Erziehungsfragen
- Trennung, Scheidung, Eheschutz
- Mediation in Konflikten
- Auskunft und Unterstützung bei finanziellen und rechtlichen Fragen
- Budget- und Schuldenberatung
- Beratung von Menschen mit psychischen Problemen
- Weitervermittlung an spezifische Fachstellen

### **Unsere Beratungen sind**

- kostenlos
- lösungsorientiert
- vertraulich (Schweigepflicht)

► *Wie wir als Sozialberatungsstelle arbeiten*

**Das oberste Ziel unserer Arbeit ist die Hilfe zur Selbsthilfe**

In der Beratung geht es darum, gemeinsam mit den Ratsuchenden Lösungen zu finden, die für sie passen. Dabei berücksichtigen wir die Einmaligkeit der persönlichen Situation. In der Erziehungsberatung zum Beispiel, bestärken wir die Ratsuchenden in ihrer Elternrolle und ermöglichen ihnen, ihr erzieherisches Handeln zu reflektieren. Wir gehen Schritt für Schritt vor und versuchen, auf positiven Veränderungen aufzubauen.

**Lösungsorientierte Beratung**

In jeder Beratung, in der es nicht um reine Informationsvermittlung geht, arbeiten wir nach dem lösungsorientierten Handlungsansatz.

Dieser Ansatz geht davon aus, dass in jedem Menschen Ressourcen stecken, mit denen er selbst Lösungen für seine Probleme finden kann. Kompetenzen, Stärken und Möglichkeiten stehen im Vordergrund.

Um diese Denkweise und Haltung zu verdeutlichen, werden hier kurz einige der Grundannahmen skizziert, auf die wir in den Beratungsgesprächen aufbauen:

**1. Lösungen suchen, statt Probleme beseitigen**

Wir werden täglich mit vielerlei Problemen konfrontiert. Wir sind in Gefahr, unseren Blick zu stark auf diese zu richten. Problemgespräche geben dem Problem viel Gewicht und neigen dazu, dieses zu verstärken. Wenn wir Lösungen suchen, negieren wir das Problem nicht, sondern verändern unseren Blickwinkel.

**2. Selbstverantwortung**

Es ist nicht Aufgabe der Beraterin die Probleme der Ratsuchenden zu lösen. Wir gehen davon aus, dass in jedem Menschen die Ressourcen stecken, die er braucht, um selbst Lösungen für seine Probleme zu finden. Unsere Aufgabe als Berater besteht nicht ausschliesslich darin, Ratschläge zu erteilen, sondern auch Fragen zu stellen, die den Ratsuchenden helfen, ihre Situation zu reflektieren und neue Wege zu finden.

### **3. Nichts ist immer gleich. Ausnahmen deuten auf Lösungen hin**

Ein Problem existiert nicht immer. Wenn wir uns auf die Ausnahmen konzentrieren, gelingt es uns möglicherweise, herauszufinden, warum in diesen Situationen das Problem nicht auftaucht. Es ist immer einfacher, ein bereits geübtes, erfolgreiches Verhalten zu verstärken, als ein Problem zu beseitigen.

### **4. Auch der längste Weg beginnt mit kleinen Schritten**

Häufig wird fälschlicherweise angenommen, ein grosses, komplexes Problem könne nur durch ebenso grosse, komplexe Lösungsstrategien angegangen werden. Veränderungen sind aber meistens nur durch viele kleine Schritte möglich. Oft wird kleinen Veränderungen wenig Bedeutung beigemessen, da sie im Vergleich zu den schwerwiegenden Problemen winzig scheinen. Sich auf Fortschritte zu konzentrieren heisst aber, weitere zu erwarten.

### **5. Die Macht der Erwartung**

Wir nehmen das wahr, was wir beachten bzw. was wir erwarten.

Wer bei sich oder bei Anderen problematisches Verhalten erwartet, wird immer wieder Anzeichen für dieses Verhalten finden. Wer aber bewusst eine Veränderung erwartet, wird Anzeichen dafür in vielfältigen Formen wahrnehmen.

### **6. Gegenseitiges Wohlwollen**

In der Erziehung können wir davon ausgehen, dass es jedes Kind grundsätzlich gut haben möchte, sowohl mit seinen Kameraden, wie auch mit den Eltern. Es kooperiert auf die beste, ihm mögliche Weise. Problematisches Verhalten ist oft die einzige Art, die dem Kind zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung steht, um mit einer schwierigen Situation umzugehen.

Wer davon überzeugt ist, kann auch gegenüber einem schwierigen Kind eine wohlwollende Haltung einnehmen, die Veränderungen erst ermöglicht.

Das gilt auch für den Umgang mit dem Partner, mit Nachbarn, Mitarbeitern, etc.

## **7. Behalte das Gute und wirf über Bord, was nicht hilfreich ist**

Wenn etwas nicht funktioniert, soll etwas Neues ausprobiert werden. Die Suche nach neuen Möglichkeiten und nach kreativen, unkonventionellen Lösungswegen führt oft zu unerwarteten Durchbrüchen.

Diese Aufzählung lösungsorientierter Grundannahmen ist unvollständig. Sie soll hier nur unsere Haltung in der Beratung zeigen.

### **Weitere Informationen**

Wir stehen Ihnen für weitere Information gerne unter Tel. 062 207 00 14 von Montag bis Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr und 13:30 bis 17:00 für eine Terminvereinbarung zur Verfügung.

Die Beratungen finden in den Räumlichkeiten der adesso – Soziale Arbeit in der Familie GmbH, Sonneggstrasse 11, 4600 Olten statt.