



Sabine Jipp.

Dipl.-Ökotrophologin

Psychologische Beratung . Ernährungstherapie

Psychologische Beratung dient dem psychisch Gesunden, nicht dem psychisch Kranken

Die Tätigkeit des Psychologischen Beraters besteht **nicht** in einer **Heilbehandlung**, sondern unterstützt, berät und begleitet **psychisch gesunde** Menschen in einer schwierigen Lebenssituation.

Eine psychologische Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen ist immer lösungsorientiert. Sie setzt an der bestehenden Lebenswirklichkeit des Einzelnen an und stärkt Sie als Chef in eigener Sache.

Im Zentrum steht in der Regel das klärende Gespräch. Der zeitliche Rahmen hängt vom Bedarf des Klienten und von der zu bearbeitenden Situation ab.

Die Methoden der psychologischen Beratung finden - selbständig oder eingebunden in andere Maßnahmen - Verwendung in den verschiedensten Bereichen der sozialen und psychologischen Arbeit, wie z.B. in gesundheitlichen Krisensituationen.

Generelles, übergeordnetes Ziel der psychologischen Beratung, ist die Verbesserung der subjektiven Zufriedenheit und der Lebensqualität.

In seinem präventiven Arbeitsbereich erfordert es eine gute Einfühlsamkeit in die Problemstellung des ratsuchenden Klienten, auch Lebenserfahrung und eine gute Grundlage wissenschaftlicher Kenntnisse auf dem Gebiet der praktischen/ angewandten Psychologie.

Eigene diagnostische Kenntnisse sind sehr wichtig, weil der Übergang von Beratung zur Psychotherapie oft fließend ist.

In Deutschland erfahren wir bedauerlicherweise häufig eine Stigmatisierung der psychologischen Beratung. Die Inanspruchnahme einer Beratung wird häufig mit persönlichem Versagen gleichgesetzt. Deshalb ersetzt man den Begriff heute oftmals mit **Coaching**, was eher an (Lebens-)Training denken lässt.

Hilfe anzunehmen heißt in jedem Fall, Eigenverantwortlichkeit zu zeigen und letztendlich nicht nur sich selbst, sondern auch seinem Umfeld zu dienen; denn nur wer selbst gestärkt ist, kann auch anderen helfen.

Haben Sie allerdings den Eindruck, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, so suchen Sie bitte ihren Hausarzt auf. Er berät Sie gern.

Ihre Sabine Jipp