

## Welche Beratung brauche ich?

Eine Übersicht: *(weitere Details in den Tabellen unten)*

- Wenn Sie **Beziehungsfragen** und Fragen im Umgang oder **Verhalten mit sich selbst** klären möchten

→ Beratung, Lebensberatung, Coaching, Supervision, psychosoziale Beratung, beratende Seelsorge; Ehe- und Beziehungskurse

- Wenn Sie sich **psychisch krank** fühlen oder sind, oder dies abklären möchten, auch bei psychischen Notfällen

→ Therapie, Psychiater, Ärzte, Psychotherapeuten, Ambulatorien, Klinik

- Wenn Sie **geistliche Begleitung und Lebenshilfe** brauchen, mit Ihrer Beziehung zu Gott ins Reine kommen wollen, Beistand in Lebenskrisen wünschen (Schicksalsschläge, Todesfall etc.), oder wenn sie einfach ein offenes Ohr brauchen

→ Angebote von Kirchen und Gemeinden, beratende oder begleitende Seelsorge

### Gut zu wissen:

- alle Angebote sind immer auch ergänzend zueinander möglich
- Besprechen Sie im Erstgespräch offene Fragen und Bedürfnisse zur Art und Weise der Beratung

### Angebote, Qualifikation und Kosten kurz erklärt

**Beratung** (z.B.: psychosoziale Beratung, Lebensberatung, Supervision, Coaching)  
 Ganzheitliche und strukturierte Beratung oder Seelsorge **für psychisch gesunde Menschen**, mit unterschiedlichsten Lebensproblemen. Kursangebote ergänzen die Beratung durch Hilfe zur Selbsthilfe.  
 Anbieter in dieser Kategorie haben umfassende beraterische Ausbildungen abgeschlossen. Sie weisen Ratsuchende nötigenfalls an Fachärzte oder Therapeuten weiter, oder arbeiten im Verbund mit diesen zusammen; insbesondere geschieht das bei Ratsuchenden mit psychischen Störungsbildern.

Kategorie	Angebot	Qualifikation	Kosten
<b>Fachberatung</b>	Beinhaltet vertiefte seelsorgerliche und beraterische Weiterbildung in Theorie und Praxis z.B. in folgenden Themen: Supervision, Paar- und Familienberatung, tiefenpsychologische, verhaltens- oder gesprächstherapeutische oder systemische Spezialisierung, Sexualberatung usw.	Fachberater haben mehr als eine fundierte berufsbegleitende psychologisch/-seelsorgerliche Ausbildung absolviert (1200 h Lektionen davon 600h ausschliesslich in der Fachrichtung, plus Praxisnachweis (Supervision und Beratungsgespräche))	Die Beratung ist kostenpflichtig. Krankenkassen decken i.d.R. keine Beratungskosten.
<b>Beratende Seelsorge</b>	Die Beratung kann soziale, ethische oder glaubensmässige, familiäre, wirtschaftliche und gesundheitliche Probleme umfassen. Der Dienst kann innerhalb einer Institution (z.B. Kirche/Gemeinde im Seelsorge-/Therapiebereich)	Beratende Seelsorger haben eine berufsbegleitende psychologisch/seelsorgerliche Ausbildung absolviert (600h nachgewiesene Lektionen, plus Praxisnachweis (Supervision und Beratungsgespräche))	Die Beratung ist in der Regel kostenpflichtig. Krankenkassen decken i.d.R. keine Beratungskosten.

	oder in eigener Praxis geschehen.		
<b>Psychologen</b> (ohne Fachtitel ,Psychotherapie‘)	Angebot für Menschen mit psychologischen Problemen.	Psychologiestudium mit Lizentiat oder Masterabschluss, Vertiefung in klinischer Psychologie.	Die Beratung ist kostenpflichtig. Krankenkassen decken i.d.R. keine Behandlungskosten.
<b>Ehe- bzw. Beziehungskurse</b>	Verschiedene Angebote, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten (keine 1:1 Beratung bzw. Paartherapie)	Qualifizierte und ausgebildete Kursleitende (s. Kursbeschreibungen)	Die Kurskosten richten sich nach Ort, Inhalt und Angebot.

## Therapie (z.B: Psychiater, Psychotherapeuten, Ärzte)

Professionelle Diagnose und **Behandlung bei psychischen Krankheiten.**

Personen dieser Kategorie haben einen Studienabschluss an einer Universität oder Fachhochschule.

Wo dies erforderlich ist, haben sie auch Zusatzausbildungen in den spezifischen Fachgebieten absolviert.

Kategorie	Angebot	Qualifikation	Kosten
<b>Psychiater</b> (Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie)	Psychotherapeutische und falls erforderlich medikamentöse Behandlung psychischer Störungen.	Facharzttitel Psychiatrie und Psychotherapie.	Behandlungskosten durch Grundversicherung von Krankenkassen gedeckt.
<b>Psychotherapeuten</b>	Angebot für psychisch kranke Menschen mit z.B. Angst- und Zwangserkrankungen, Essstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Persönlichkeitsstörungen. Keine medikamentöse Behandlung.	Psychologiestudium & Psychotherapie-Ausbildung gem. Psychologieberufegesetz	Behandlungskosten durch Grundversicherung (bei delegierter Psychotherapie) oder Zusatzversicherung von Krankenkassen gedeckt.
<b>Ärzte</b> (Mediziner ohne den Facharzttitel Psychiatrie und Psychotherapie)	Je nach Zusatzausbildung psychotherapeutische und falls erforderlich medikamentöse Behandlung psychischer Störungen.	Weiterbildung in Psychiatrie und/oder Psychotherapie	i.d.R. durch Grund- oder Zusatzversicherung von Krankenkassen gedeckt.
<b>Stationäre Massnahmen</b>	Individuelle psychiatrische, psychotherapeutische und medizinische Behandlung		i.d.R. durch Grund- oder Zusatzversicherung von Krankenkassen gedeckt.

## Begleitende Seelsorge (z.B.: kirchliche Seelsorge, Notfallseelsorge, auch ehrenamtlich Tätige)

Begleitende Seelsorge bietet Glaubens- und Lebenshilfe an, hört zu, begleitet und weist bei Bedarf an weitere Fachpersonen weiter.

Personen dieser Kategorie haben unterschiedliche Ausbildungen.

Kategorie	Angebot	Qualifikation	Kosten
<b>Pfarrer, Pastoren</b>	Allgemeine Lebensbegleitung und -beratung Notfallseelsorge; oft Erstansprechperson bei persönlichen Ereignissen, Nöten oder Schicksalen; Beichte und Zuspruch der Vergebung Gottes und teilnehmen an aktuellen Glaubensfragen	Theologische Ausbildung, individuelle Weiterbildungen in z.B. Spital- oder Gefängnisseelsorge	Im Rahmen der kirchlichen Arbeit normalerweise kostenlos.
<b>begleitende Seelsorge</b>	Dieses Angebot beinhaltet zuhören, stützen, begleiten, Fürbitte und Teilnahme an aktuellen Glaubensfragen. Bei Bedarf Weiterleitung an Fachpersonen.	Begleitende Seelsorgende haben eine abgeschlossene Basisausbildung (200h Lektionen und Praxisnachweis)	Die Begleitung wird in der Regel ehrenamtlich in Kirchen und Gemeinden und i.d.R. unentgeltlich angeboten.