

Paarberatung für Eltern

von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung



Gefördert durch die

Aktion
MENSCH



Lebenshilfe
Bremen



» Als Paar Herausforderungen meistern

Für viele Paare ist ein Kind die größte Erfüllung für ihr gemeinsames Glück. Wenngleich das Elternsein viele schöne und unersetzliche Seiten mit sich bringt, kann die neue Situation auch eine Herausforderung sein.

Der Alltag mit einem Kind verändert sich, die Rolle als Vater oder Mutter rückt in den Vor-

dergrund. Paare müssen in ihrer neuen Rolle als Eltern lernen, auch ihre Beziehung neu zu strukturieren.

Lebt in der Familie ein Kind mit Beeinträchtigung, können für Paare zusätzliche Herausforderungen und Belastungen entstehen.

» Gleichgewicht in der Beziehung

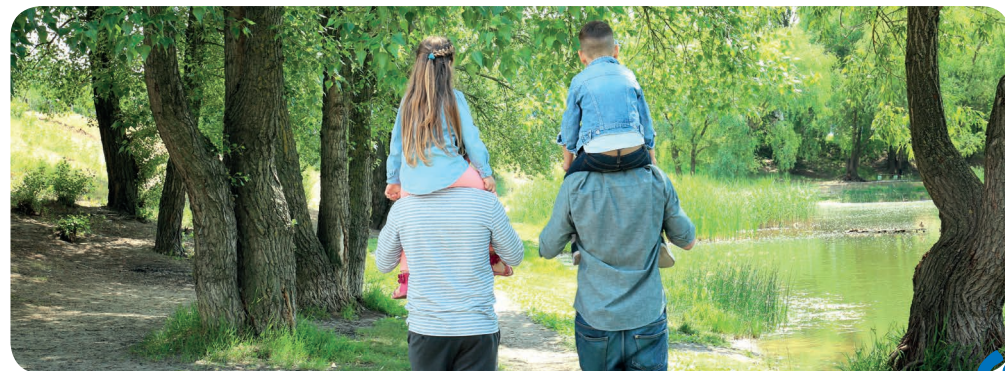
Diese Herausforderungen können bereits mit der Diagnose **vor der Geburt** entstehen, aber auch in bedeutenden Lebensabschnitten und Übergängen, z.B. beim Eintritt in den **Kindergarten**, in die **Schule**, in das Berufsleben oder beim Auszug des **erwachsenen Kindes** aus dem Elternhaus wiederkehren.

Gesellschaftliche Normen, das soziale Umfeld oder ein langwieriger Kampf um die zustehenden Rechte für Kind/er und Eltern können eine Belastung für die Paarbeziehung darstellen.

Innerhalb der Familie können herausfordernde Phasen in der Beziehung, Schwierigkeiten in

der neuen Elternrolle, unterschiedlich verlaufende Verarbeitungsprozesse der Partner oder die Organisation des Alltages mit einem Kind mit Beeinträchtigung das Paar- und Familiensystem aus dem Gleichgewicht bringen. Dies gilt umso mehr, wenn die Familie weitere Kinder umfasst.

Mit unserem **kostenlosen Beratungsangebot** unterstützen wir Eltern von (erwachsenen) Kindern mit Beeinträchtigung bei ihren zu meistern den Herausforderungen und helfen, die Beziehung wieder ins Gleichgewicht zu bringen, Veränderungsprozesse anzuregen und gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten.



Der systemisch-lösungsorientierte Ansatz

In der systemisch-lösungsorientierten Beratung und Kurzzeittherapie geht es - einfach gesagt - um das gemeinsame Erarbeiten guter Lösungen. Wir betrachten dabei die Paare und ihre Themen nie isoliert, sondern beziehen das sie umgebende System ein. Dazu gehört das zwischenmenschliche Umfeld, wie die Beziehungen in der Familie und der Arbeits- und Bekanntenkreis. Ebenso zählen Institutionen, der Sozialraum, die Herkunft, Kultur oder Erfahrungen aus der Vergangenheit der Partner*innen zu relevanten Einflüssen.

Das Ziel der Beratung ist, eine ermutigende Zukunftsorientierung zu entwickeln, die sowohl Problemherde als auch Ressourcen im jeweiligen Kontext des Paares berücksichtigt. Dabei steht weniger die Analyse der Probleme und deren Ursprung im Fokus, sondern die aktuelle Situation. Je nachdem, in welchen Lebensumständen sich ein Paar befindet, können hier ganz unterschiedliche Lösungsstrategien hilfreich sein.

Wir unterstützen diesen Veränderungsprozess mit unterschiedlichen systemischen Methoden. Hierzu gehören verschiedene Gesprächs- und Fragetechniken, Ressourcenarbeit sowie die kreative Gestaltung der Beratungssitzungen mit zum Beispiel Bildkarten, Seilen oder anderen Gegenständen. Die Paare übernehmen in diesem Setting/Rahmen die Rolle eines „Expert*innen-Teams“, das sein soziales System gut kennt und neue Strategien vor diesem Hintergrund bewerten kann.

In diesem Zuge laden wir die Paare ein, individuelle Situationen aus anderen Blickwinkeln zu betrachten oder Probleme konkreter zu benennen. Wir schaffen damit Gesprächsanlässe und alternative Wege und Ideen, die sich im Alltag der Paare häufig nicht automatisch ergeben.

vernetzt in Bremen und umzu

geschützter Rahmen

systemisch

lösungsorientiert

ganzheitlich

kostenlos

methodisch

bis zu 10 Sitzungen



>> Unser Angebot im Überblick

- Die Paarberatung für Eltern von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung ist ein **kostenloses Angebot**, das über die Aktion Mensch gefördert wird.
- Die Beratung umfasst **bis zu 10 Sitzungen**, in denen Paare an ihren individuellen Beziehungs- und Familienthemen arbeiten.
- Wir arbeiten **systemisch-lösungsorientiert**, beziehen also das Familiensystem sowie das individuelle Umfeld ein und fokussieren uns auf gemeinsame Lösungs- und Handlungsoptionen.
- Gleichzeitig wird ein **Netzwerk** aufgebaut, das **weitere Unterstützer- und Helfersysteme** umfasst, um Paare und Familien bei Bedarf an weitere Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten weiter zu vermitteln.



>> Kontakt

Lebenshilfe Bremen e.V.

Julia Mandos

Leitung Paarberatungsstelle & Systemische Therapeutin

Tel. 0421 696 506-24

Sandra Siewert

Systemische Beraterin

Tel. 0421 696 506-25

Kornstraße 20

28201 Bremen

paarberatung@lebenshilfe-bremen.de

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**

Bildnachweise: Adobe Stock - sewcream, Africa Studio, romanets_v, denys_kuvalev | Freepik.com - prostooleh





www.lebenshilfe-bremen.de/paarberatung