

## Paarberatung und-therapie | Elternberatung | Familienberatung und-therapie

### Systemische Familientherapie

Der praktische Familienalltag steht im Mittelpunkt der systemischen Familientherapie und zwar ein Familienalltag, der allen wieder Entspannung und Sicherheit geben soll. In einem sicheren Gefüge von Familie brauchen Kinder ihre Eltern, um sich im Leben zurechtzufinden und Eltern brauchen ihre Energie, um ihnen diese Orientierung zu geben.

Ist diese Balance gestört, entstehen Probleme und eine Familie braucht Unterstützung. Die systemische Familientherapie betrachtet jedes einzelne Familienmitglied und zwar immer in Wechselwirkung zu den anderen Familienmitgliedern. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf das soziale Umfeld, das die Familie umgibt, gerichtet.

Das gesamte „System“ der Familie wird in den Blick genommen bei der Entwicklung von Lösungsideen, die die Familie unterstützen können. Im Vordergrund der systemischen Familientherapie stehen immer die Fragen: Was kann hilfreich sein? Was hat sich bereits bewährt? Die Arbeitsweise der systemischen Familientherapie bezieht die Fähigkeiten der einzelnen Familienmitglieder ein und richtet den Blick immer nach vorne in Richtung einer zufrieden stellenden Lösung, möglichst für alle. An Sitzungen der systemischen Familientherapie können einzelne Elternteile bis hin zu allen Familienmitgliedern beteiligt werden.

---

### Paartherapie für Eltern

Die Übergänge von der Paarberatung zur Paartherapie sind fließend und es gibt keinen grundlegenden Unterschied.

Paartherapie bedeutet, sich als Paar tiefer in den Auseinandersetzungsprozess hinein zu begeben. Paartherapie setzt voraus, dass beide Partner dem zustimmen und sich aktiv beteiligen, einen längeren Prozess gemeinsam mit Unterstützung zu gestalten.

Paartherapie hilft dabei,

- sich der eigenen Wünsche bewusst zu werden
- Wünsche des Partners wahrzunehmen
- Enttäuschungen und Ängste zu benennen und Ärger auszudrücken
- das Verbindende und das Trennende zu verstehen und ins Leben einzuordnen
- in die Zukunft zu schauen und angemessene Wünsche und Vorstellungen für die Partnerschaft zu formulieren
- wieder ins eigene Gleichgewicht zu kommen
- wieder emotional als Eltern für die gemeinsamen Kinder zur Verfügung zu stehen

---

### Paarberatung für Eltern

Paare und Familien sind immer anders ...

Und Elternpaare noch mal mehr! Elternpaare sind immer auch Mutter und Vater und das macht das

Beziehungsleben mitunter nicht gerade leichter, da sie stets auch diese Rollen noch verantwortungsvoll ausfüllen müssen.

Die Partner bringen immer sich selbst mit, mit ihren eigenen Lebenserfahrungen, ihren Prägungen, ihren Wünschen und Vorstellungen ... Was nach dem Kennen lernen in ein angenehmes Miteinander übergeht wird nach der Geburt von Kindern oft zur beängstigenden Festlegung von Verhaltensmustern. Einer oder beide Partner fühlen sich gekränkt, unverstanden und zunehmend unwohl. Die Folge ist oft ein paralleles "Nebeneinander her leben" bis hin zum Wunsch nach Trennung ...

### **Aber da sind die Kinder ...?!**

Paarberatung für Eltern stellt die Eltern als Paar in den Mittelpunkt und die Frage nach Notwendigkeiten, Sinn und Möglichkeiten für den Erhalt der Beziehung und der bisherigen Familienform. Ein gegenseitiges Verständnis für Bedürfnisse wird in der Paarberatung erarbeitet, was die Voraussetzung schafft, Blickrichtungen zu verändern und das Gespräch miteinander neu zu eröffnen. Besonders in den Blick genommen wird das „Wieder zuhören lernen“  
Paarberatung hilft Eltern dabei, in einem kurzen Zeitraum wieder eine Klärung und Orientierung zu finden.

---

### **Elternberatung / Familienberatung**

In einem sicheren Gefüge von Familie brauchen Kinder ihre Eltern, um sich im Leben zurechtzufinden und Eltern brauchen ihre Energie, um ihnen diese Orientierung zu geben. Ist diese Balance gestört, entstehen Probleme und eine Familie braucht Unterstützung. In unsicheren familiären Zeiten ist es hilfreich für Eltern, informiert zu sein über psychische Risiken für ihre Kinder. Ebenso wichtig ist es aber auch, die Bedingungen und Schutzfaktoren zu kennen, die helfen können, eine schwierige Familiensituation zu bewältigen. Jede Familie ist anders – Eltern und Familien müssen einen Weg finden, der genau zu ihnen passt – Beratung unterstützt dabei und liefert viele Informationen. Sehr hilfreich ist hier die systemische Familientherapie, da sie sich auf das praktische Familienleben konzentriert.

---

### **Beratung für Patchworkfamilien**

Patchworkfamilien sind Familien und gleichermaßen sind sie etwas ganz Besonderes! Patchworkfamilien erhalten in meiner Beratungsarbeit deshalb auch meine ganz besondere Aufmerksamkeit ... Das Geflecht an Beziehungen ist hier sehr vielfältig und muss sich neu zusammensetzen. Anders als in langsam gewachsenen Familienstrukturen müssen sich die zufriedensstellenden Beziehungen zueinander und die Regeln miteinander erst langsam entwickeln. Womöglich müssen sich die Familienmitglieder auch damit beschäftigen, dass die Entwicklungen nicht ganz so laufen, wie sie es sich gewünscht haben ... Sehr hilfreich ist hier die systemische Familientherapie, da sie sich auf das praktische Familienleben konzentriert.

#### **Ein Angebot von:**

**Elke Wardin | Systemische Familientherapie**

#### **Adresse:**

Straßburger Straße 59

28211 Bremen

**Ansprechperson:**

Elke Wardin

**Telefon:**

0421 39 73 732

**E-Mail-Adresse:**

[elke-wardin@gmx.de](mailto:elke-wardin@gmx.de)

**Internetadresse:**

[elke-wardin.de](http://elke-wardin.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

auf Anfrage