



## **Beziehungsprobleme?**

### **Nicht verzagen – Profis fragen**

#### **Ein Kurzportrait der oekumenischen Paarberatung, Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden**

**von lic. phil. Margrit Schmidlin,  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP**

Seit über vierzig Jahren berät die Oekumenische Paarberatungsstelle in Brugg und Rheinfelden Paare und Einzelpersonen rund um die vielseitigen Probleme, die eine Beziehung mit sich bringen kann.

#### **Der Trägerverein**

Vor einundvierzig Jahren gründeten reformierte und römisch-katholische Kirchgemeinden aus den Bezirken Brugg, Laufenburg und Rheinfelden einen Verein zum Zweck, gemeinsam eine Beratungsstelle für Paare mit professionellem, d.h. psychologisch geschultem Personal zu günstigen Konditionen anbieten zu können. Jedes Paar, das wegen Problemen in der Ehe in psychische Not gerät, sollte die Möglichkeit erhalten, sich unabhängig vom Einkommen, unbürokratisch und diskret an eine spezialisierte Beratungsstelle wenden zu können.

Mit diesem Auftrag und dank der finanziellen Beteiligung der Kirchgemeinden, die Mitglieder des Vereines sind, ist die Oekumenische Paarberatung mit einer Stelle in Rheinfelden und in Brugg seit damals zur Anlaufstelle geworden für unzählige Paare und Einzelpersonen.

#### **Das Angebot**

Die Beratungsstelle wird inzwischen von zwei erfahrenen Psychologinnen mit Weiterbildungen u.a. im Bereich von Paar- und Familientherapie, geführt. Sie beraten Paare und Einzelpersonen unabhängig von der Religionszugehörigkeit oder dem Zivilstand; die Anmeldung kann unbürokratisch per Telefon oder Email erfolgen und in der Regel können sie einen Ersttermin innert zwei Wochen anbieten. Die Kosten richten sich nach dem Einkommen, sodass sich Alle die hoch qualifizierte Beratung leisten können. Die Beratungen können je nach Problemstellung einmalig sein oder über einen längeren Zeitraum dauern. Am häufigsten geht es dabei um Probleme in der Kommunikation, um das Gefühl von Entfremdung oder darum, herauszufinden, ob und wie es in der Beziehung weitergehen soll oder wie sie neu belebt werden kann. Oft belasten auch psychische Erkrankungen eine Beziehung oder es geht darum, eine Trennung vorzubereiten oder zu verarbeiten.

#### **Lösungsorientierter Ansatz**

Es werden jedoch nicht nur die Probleme ins Zentrum gestellt, sondern es werden auch Lösungen erarbeitet und Hilfestellungen zur Bewältigung einer Krise oder schwierigen Lebenssituation erarbeitet. Die beiden Psychologinnen arbeiten dabei unparteiisch, einfühlsam und wertschätzend und den Zielsetzungen der Ratsuchenden angepasst. Sie sind erfahrene Profis im Umgang und in der Unterstützung bei schwierigen Lebenslagen und bei Beziehungsproblemen.

#### **Fazit**

Viele Paare, die sich diese professionelle Hilfe geholt haben, äussern, dass sie den Schritt schon viel früher hätten wagen sollen, denn es bedeutet eine grosse Entlastung, ihre Probleme ansprechen und angehen zu können.