

Probleme lösen sich in der Regel nicht von heute auf morgen. Schon kleine Schritte können jedoch die Situation verändern; ob in einem kurzen Telefongespräch, mittels E-Mail oder im persönlichen Gespräch.

Wir informieren, vermitteln und suchen zusammen Wege, um ein Problem gemeinsam zu lösen.  
**Schritt für Schritt.**

Zu den Beratungen können Sie alleine, mit Partner/in oder Freund/in, mit Ihrem Kind oder der ganzen Familie kommen. Über die Art und Dauer des Kontaktes entscheiden Sie.

Die Beraterinnen und Berater haben eine Grundausbildung in Psychologie oder Sozialarbeit und eine therapeutische Zusatzausbildung.

**Unsere Beratung ist vertraulich und kostenlos.**

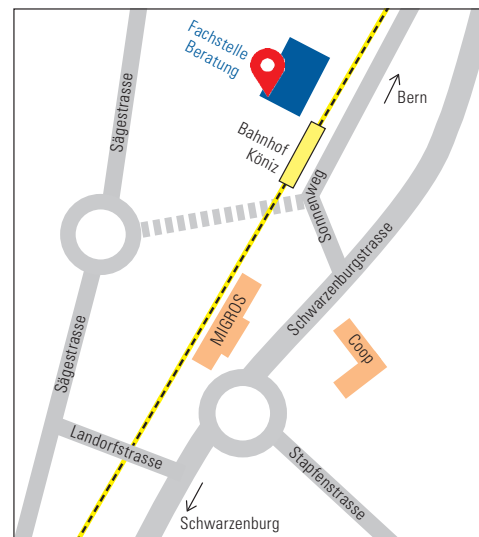
## Fachstelle Beratung

Direktion Bildung und Soziales  
Abteilung Soziales  
Fachstelle Beratung  
Sägestrasse 65 (2. Stock)  
3098 Köniz

Telefon 031 970 94 14

beratung@koeniz.ch  
www.beratung.koeniz.ch

Wir sind telefonisch erreichbar:  
Montag–Freitag  
8–12 und 14–17 Uhr  
Anmeldung im 3. Stock



## Suchtberatung

## Jugendberatung

## Familienberatung



Fotos: Stephan Bundi (Skulptur «The Guardian» von Margret Hugli-Lewis)

## Suchtberatung

Möchten Sie Ihre Gewohnheiten überdenken?

Haben Sie ans Aufhören gedacht? Sind Ihre bisherigen Bemühungen erfolglos geblieben?

Fühlen Sie sich Ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen?

Kommt es vor, dass Sie sich schämen?

Verunsichert es Sie, wenn andere sagen, Sie hätten ein Suchtproblem?

Machen sich gesundheitliche Probleme bemerkbar?

### Fragen von Angehörigen

Wie kann ich meiner Partnerin/meinem Partner helfen?

Wie kann ich unsere Kinder schützen?

Wie bleibe ich selber gesund?

### Fragen an Arbeitgeber und Lehrpersonen

Wie verhalten Sie sich bei Verdacht auf Suchtmittelmissbrauch?

Brauchen Sie Informationen, möchten Sie ein Coaching?

**Sie wollen etwas ändern – wir unterstützen Sie dabei.**

## Jugendberatung

Du fühlst dich unverstanden und wirst oft wütend oder traurig.

Du leidest unter dem täglichen Streit zuhause.

Du machst dir Sorgen um eine nahestehende Person.

Alle machen Druck und du weisst selbst nicht mehr, was du willst.

Deine Mitschülerinnen oder Mitschüler schikanieren dich oder schliessen dich aus.

Du bist in etwas hineingeraten und siehst keinen Ausweg.

Du hast Drogen ausprobiert oder konsumierst öfters – Fragen dazu möchtest du mit einem/einer verschwiegenen Berater/in besprechen.

Du brauchst viel Überwindung, um dich von Compi oder TV lösen zu können. Für anderes hast du kaum mehr Zeit.

Deine Essgewohnheiten beschäftigen dich oder deine Familie.

Du fühlst dich zwischen zwei Kulturen hin und her gerissen.

**Du willst deinen eigenen Weg finden – wir unterstützen dich dabei.**

## Familienberatung, Elterncoaching

### Wir sind für Sie da,

wenn persönliche Sorgen oder Familienprobleme Sie bedrücken

wenn Geschwisterstreit, Aggressionen, Ängste, Hausaufgaben den Familienalltag übermässig belasten

wenn Familienkonflikte häufig in der gleichen Sackgasse enden

wenn Sie für Ihre Erziehungsaufgabe mehr Sicherheit gewinnen möchten

wenn Sie befürchten, den Zugang zu Ihrem Kind zu verlieren

wenn Sie sich allein und unverstanden fühlen

wenn Sie als Paar und Eltern das Zusammenleben neu gestalten möchten

wenn die Trennung unvermeidlich wird und Sie sich um Ihre Kinder sorgen

wenn nach Trennung oder Scheidung neue Fragen im Lebensalltag auftauchen

**Es lohnt sich Fragen zu stellen und Antworten zu suchen – wir unterstützen Sie dabei.**