

Familiencoaching

Weder die Menschen noch ihre Probleme existieren in einem Vakuum. Die Familie ist das primäre und – von wenigen Ausnahmen abgesehen – einflussreichste System, dem ein Mensch im Laufe seines Lebens angehört. Das Wohlbefinden eines Familienmitglieds steht in einer tiefen wechselseitigen Abhängigkeit vom Familiensystem; Veränderungen in einem Teil des Systems beeinflussen auch die anderen Teile. Die systemische Familienbegleitung von [humanfirst](#) funktioniert ressourcenorientiert. Es werden keine „Schuldigen“ oder Opfer gesucht, sondern ungeeignete, gegebene oder entwickelte Familienmuster werden besprochen und neue Lösungsstrategien gesucht und erarbeitet.

Die Familienbegleitung durch die [humanfirst Coachs](#) ermöglicht hoffnungsvolle neue Perspektiven, indem sie den Blick weg von den Problemen hin zu Lösungen lenkt. Auseinandersetzungen sollen als Zeichen der Wertschätzung erkannt und gedeutet sowie der Kreislauf gegenseitiger Vorwürfe unterbrochen werden. Die gegenseitige Achtung und das Vertrauen sowie Selbstverantwortung sollen aufgebaut und wieder gewonnen werden. Positive Auswirkungen klarer Kommunikation untereinander können erlebt werden, indem Gefühle, Hoffnungen und Bedürfnisse, aber auch Ängste und Befürchtungen mitgeteilt werden. Das Ziel der Begleitung und Beratung ist erreicht, wenn es gelingt, vorgefasste Meinungen aufzuweichen, alte Bilder über andere Menschen durch neue Erfahrungen zu überdecken, neue Verhaltensweisen gegenüber Partnern, Kindern, Vorgesetzten oder Nachbarn auszuprobieren und neugierig auf deren Reaktion zu achten, dadurch werden harmonischere Beziehungsformen möglich. Neue Seiten beim Gegenüber werden entdeckt und weckt andere Reaktionsmöglichkeiten im Umfeld und bei sich selber.



Häufig sind Familien mehrfach belastet, zum Beispiel durch eine Arbeitslosigkeit, engen Wohnverhältnissen, finanziellen Problemen, einer psychischen und / oder körperlichen Erkrankung von Familienmitgliedern, Probleme am Arbeitsplatz, in der Schule, mit Behörden etc. oder den Konsum von Suchtmitteln können bei einem Zusammenleben oftmals schwierige, fast unüberbrückbare Probleme auslösen. Oftmals gibt es auch in der Familie Veränderungen (Trennung, Erkrankungen, Tod, Änderung des Umfeldes bei einem Wohnungswechsel, Schulwechsel etc.) dies kann erprobte Systeme aus dem Gleichgewicht bringen, so dass eine externe Unterstützung angebracht ist. Belastung und Veränderungen können zu folgenden Problemen führen:

- Strukturen und Grenzen im Alltag fehlen
- Schwierigkeiten in der Schule oder am Ausbildungs-/ Arbeitsplatz
- Beziehungskonflikte, Rollenkonflikte
- Kommunikationsprobleme, oder das nicht Einhalten von Abmachungen
- Erziehungsprobleme

- Burnout
- Kontakt mit Suchtmitteln
- Delinquentes Verhalten
- Soziale Probleme
- Etc.

Die systemische Familienbegleitung von humanfirst macht es sich zum Ziel, Familien in belasteten Situationen zu begleiten und / oder zu unterstützen. Sie sieht sich als präventive oder akute Intervention:

- Bevor eine allfällige einschneidende Massnahme für einzelne Familienmitglieder notwendig wird
- Krisenintervention bei akuten, familiären Problemen
- Bei anhaltenden Familien- oder Paarkonflikten
- Bei Rückkehr eines Familienmitgliedes nach einem externen Aufenthalt.

Unser Auftrag besteht darin:

- Durch fachkompetente Unterstützung soll die Familie anhand ihrer eigenen Ressourcen gestärkt und gefestigt werden, so dass ein zufriedenes Miteinander möglich wird.
- Die gemeinsame Orientierung soll wieder gefunden werden.
- Das Verständnis für die gegebene Situation verstärkt werden.
- Das gegenseitige Vertrauen soll wieder aufgebaut werden.
- Kompetenzen und Ressourcen der Familienmitglieder und ihres Umfeldes werden eruiert, Rechte und Pflichten geklärt.
- Konkrete Lösungswege werden gemeinsam erarbeitet, erprobt und überprüft.

Einstiegsphase

Diese dient dem gegenseitigen Kennen lernen und um eine Vertrauensebene zu schaffen. Gemeinsam wird versucht die Probleme zu benennen, einen Einblick in das familien- und umfeldbezogene System zu bekommen und die Ressourcen zu ergründen, um einen gemeinsamen Weg zu finden.

Veränderungsphase

Hier wird an den konkret formulierten Zielsetzungen von der Einstiegsphase gearbeitet. Gegenseitigem Verständnis und Annahme der Bedürfnisse folgen das Erlernen neuer konstruktiver Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten. Die Familienmitglieder sollen sich persönlich entwickeln, entfalten und stabilisieren. Die Dauer dieser Phase ist abhängig von den Zielvereinbarungen. Hauptziele sind:

- Von einer Hilflosigkeit zu mehr Familienkompetenz
- Von Situationsbestimmung zu mehr Familienidentität
- Von Abhängigkeit zu mehr Selbständigkeit
- Aufarbeiten familiärer Fehlverhalten
- Familienperspektiven erkennen
- Erarbeiten von sozial angemessenen Kommunikations- und Verhaltensweisen
- Förderung der gesunden Anteile
- Ungereimtheiten und Unsicherheiten erkennen und benennen