



# BERATUNGSRAUM BERLIN

MARGARETA JANZ

Dipl. Sozialpädagogin / Systemische Therapeutin SG

BERATUNG | COACHING | THERAPIE für Paare – Eltern – Familien – Einzelgespräche – Krisenbegleitung Schreibaby

## PAARBERATUNG

kann Sie unterstützen, wenn ....

- ... Sie den Blick für einander verloren haben, häufig enttäuscht von einander sind.
- ... Sie sich in der Beziehung nicht mehr wohlfühlen.
- ... Sie sich häufig streiten, sich nicht ernst genommen und verstanden fühlen.
- ... Sie in einem bestimmten Muster gefangen sind, Ihr Konfliktthema unlösbar erscheint und damit die Beziehung immer wieder belastet.
- ... nach großen Veränderungen, beispielsweise nach der Geburt eines Kindes oder in der weiteren Familienphase Probleme entstanden sind.
- ... die Herkunftsfamilien häufig Anlass für ihre Konflikte sind.
- ... Sexualität und körperliche Nähe kaum noch oder seit längerer Zeit nicht mehr vorkommt.
- ... Sie oder ihr Partner sich in jemand anderen verliebt hat oder eine Affäre die Beziehung in Frage stellt.
- ... Sie nach einer krisenhaften Zeit miteinander einen Neuanfang starten möchten.

In der Paarberatung haben Sie die Gelegenheit, Ihre Beziehungsaspekte neu auszuhandeln, an Ihrer Kommunikation und eingeschlichenen Mustern und Verletzungen zu arbeiten und neue konstruktive Möglichkeiten zu entwickeln und auszuprobieren.



## PAAR-MEDIATION

Wenn Sie sich scheinbar ausweglos gestritten haben oder in der Trennungsphase befinden, Sie als Paar keine Möglichkeit mehr sehen, ein konstruktives Gespräch zu führen, bietet die Paar-Mediation den Raum für ein moderiertes Gespräch im Sinne aller Parteien, d.h. für die beiden Partner und ihre Kinder.





## BERATUNG IN DER ERSTEN ZEIT MIT DEM BABY

Mit der Geburt eines Kindes ist das Leben plötzlich so unvorstellbar anders. Mit dieser großen Entwicklungsaufgabe und Bewältigung der neuen Situation können Mütter und Väter schnell an ihre Grenzen gelangen, aus denen Konflikte, Krisen, Anpassungsschwierigkeiten oder die postpartale Depression entstehen.

Beratung in dieser Zeit kann Sie unterstützen, wenn...

- ... Sie über Ihr Geburtserlebnis sprechen möchten.
- ... Sie Schuldgefühle oder Ängste begleiten.
- ... Sie individuelle Informationen zum Umgang und zur Entwicklung des Kindes wünschen.
- ... Sie das Weinen Ihres Babys emotional stark belastet oder Ihr Baby in Ihrer Wahrnehmung sehr viel schreit.
- ... Sie das Gefühl haben, sich mit Ihrer neuen Situation nicht anfreunden zu können.
- ... Sie häufig verstimmt und schlecht gelaunt sind.
- ... Sie unklare Gefühle zu Ihrem Baby haben.
- ... Sie Ihr ganz eigenes Thema besprechen möchten.



## INDIVIDUELLE SCHLAFBERATUNG

für Babys und Kinder von 0-6 Jahren

In der Schlafberatung geht es darum, die individuellen Schlafprobleme zu verstehen und unter bindungsstützenden Aspekten zu lösen und die eigenen Kompetenzen des Kindes zu stärken.

Schlafberatung kann Sie unterstützen, wenn...

- ... das Schlafverhalten für Sie als Eltern zum täglichen Problem geworden ist.
- ... das Kind ausschließlich mit Ihrer Hilfe (Stillen, Tragen, Hopsen, Wiegen, Kinderwagenfahren, Danebenliegen etc.) einschlafen, bzw. weiterschlafen kann.
- ... das Baby auch tagsüber oft müde und nörgelig ist, mit nichts so richtig zufrieden zu sein scheint und ständig beschäftigt werden muss.
- ... das Baby am Tag kaum schläft.
- ... es sehr häufig in der Nacht aufwacht, ständig gestillt werden möchte oder längere Wachzeiten in der Nacht hat.
- ... Ihr Kind lange, d.h. mehr als eine Stunde zum Einschlafen braucht.
- ... wenn Sie sich Hilfe bei der Entwicklung eines Tagesablaufs oder Schlafrituals wünschen.
- ... Sie ihr ganz eigenes Thema dazu besprechen möchten.



## SCHREIBABY-AMBULANZ

ist eine emotionale Erste-Hilfe bei Schrei-, Fütter-, und Schlaf-Schwierigkeiten für Babys und Kleinkinder. Es handelt sich um eine Unterstützung, um die eigenen Kräfte und Ressourcen zu entdecken – mit körperorientierten Methoden für mehr Entspannung und Ruhe.



## ELTERN- UND FAMILIENBERATUNG

wirkt unterstützend, wenn...

- ... Ihr Familienalltag häufig stressig oder von Streit und Konflikten geprägt ist.
- ... Sie sich unsicher, ängstlich oder überfordert fühlen.
- ... Sie sich häufig im Machtkampf mit Ihrem Kind befinden.
- ... es Ihnen schwer fällt, auch mal „Nein“ zu sagen.
- ... es in bestimmten Situationen, z.B. Zähneputzen, Anziehen, Essen oder Schlafen, immer wieder unbefriedigend ist und Sie häufig sauer und wütend werden oder die Situation eskaliert.
- ... Sie sich Beratung bei der Entwicklung von angemessenen Ritualen oder Familienregeln wünschen.
- ... es unter den Geschwistern häufig zu Eifersucht, Konflikten und Streit kommt.
- ... Sie im Familienalltag und der Paarbeziehung häufig Streit oder Stress erleben.
- ... Sie ihr ganz eigenes Familienthema bearbeiten möchten.

Meine Beratung stützt sich auf bindungsfördernde Feinfühligkeit, Achtsamkeit und auf das Konzept „Starke Eltern, starke Kinder“, in dem es darum geht, mit wertschätzender anleitender Erziehungshaltung Kinder in Ihrer Entwicklung zu einer emotional stabilen und selbstbewussten Persönlichkeit zu unterstützen.





*„Bei der Beratung ist es mir sehr wichtig, Sie in Ihrer Rolle als Frau und Mutter, Mann und Vater, als Liebes- und Elternpaar sowie auch Ihre Kinder entsprechend ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Werten unterstützend zu begleiten. In der Begleitung setze ich in Absprache mit Ihnen das Beratungs-Coaching bzw. therapeutische Gespräch sowie Übungen ein – für die Krisenbegleitung Schreibaby und Kleinkinder auch körpertherapeutische Methoden, für Eltern und ihre Kinder.“*

## MARGARETA JANZ

Dipl. Sozialpädagogin  
Systemische Therapeutin / Beraterin SG  
Systemische Familientherapeutin  
Integrative Paartherapeutin  
Psychotherapie nach HPG  
Ausgebildete Krisenbegleiterin Schreibaby  
SAFE® Mentorin