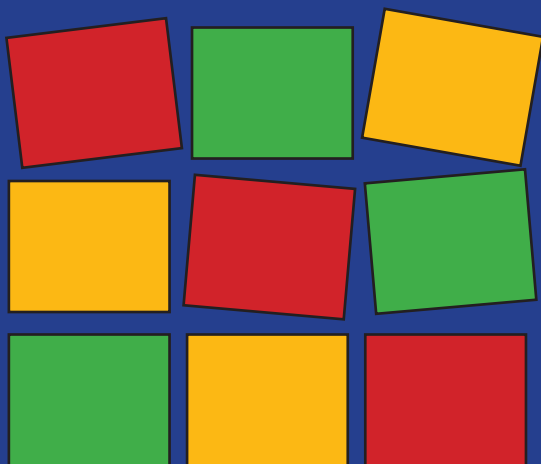


# Psychologische Beratungsstelle



Psychologische Be-  
ratungsstelle für Eltern,  
Kinder und Jugendliche

Für die Stadt und  
den Landkreis  
Oldenburg



## Kinder und Jugendliche können zu uns kommen

- wenn alte **Freundschaften** zu Bruch gehen und es mit neuen Freundschaften nicht klappt
- wenn der **Streit der Eltern** immer erschreckender wird
- wenn die **Wut im Bauch** kaum noch auszuhalten ist
- wenn jemand in der Familie andere mit **Gewalt** bedroht
- wenn es in der **Schule** bergab geht
- wenn die **Hürden zu groß** sind, um auf andere zuzugehen
- wenn jemand in der Familie **sehr krank** ist und viel Rücksicht und Aufmerksamkeit beansprucht
- wenn es im Leben nicht mehr weiter geht und alles keinen **Sinn** mehr macht
- wenn die **Angst** keinen Ausweg findet
- wenn alle in der Familie **ein schlimmes Geheimnis** kennen, aber keiner darüber sprechen kann
- oder ...

## Offene Sprechstunde

Für Jugendliche und junge Erwachsene unter 21 Jahren bieten wir an jedem Mittwoch eine offene Sprechstunde an. In dieser Zeit können sie ohne vorherige Anmeldung kommen, um über ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Auf Wunsch bleibt diese Beratung anonym.

## Mütter und Väter können zu uns kommen

- wenn sie sich Sorgen um die Entwicklung ihrer Kinder machen
- wenn ihre Kinder in der **Schule** nicht zurecht kommen
- wenn sie sich in **Erziehungsfragen** bisher nicht einigen konnten und sich mehr gegenseitige Unterstützung wünschen
- wenn der Familien-Alltag **sehr belastet** ist, zum Beispiel durch eine seelische oder körperliche Erkrankung
- wenn das **Kind noch sehr klein** ist und Vater und Mutter wenig Erfahrung haben
- wenn Alltags-Situationen in der Familie sich so **hochschaukeln**, dass man als Mutter oder Vater aus der Fassung gerät
- wenn die **Beziehung in die Krise** gerät und eine Trennung droht
- wenn nach der **Trennung** der Streit nicht aufhört und man ein gutes Miteinander als Eltern sucht
- wenn man in einer neuen zusammengesetzten Familie lebt und einen **gemeinsamen Weg** finden möchte
- wenn aus heranwachsenden Kindern **Jugendliche** werden, die man als Eltern **nicht mehr erreichen** kann
- oder ...

## Weitere Angebote

In mehreren Treffpunkten der Gemeinwesenarbeit bieten wir eine offene Sprechstunde für Mütter und Väter an. Bitte erkundigen Sie sich vor Ort.

Manchmal sind für die Klärung einer Fragestellung andere Einrichtungen (Schule, Jugendamt, et cetera) wichtig. Wenn die Familie einverstanden ist, arbeiten wir dann mit diesen Fachkräften zusammen.

Angehörige sozialer und pädagogischer Berufe, zum Beispiel Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, können zu uns kommen, wenn sie ihre fachliche Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern reflektieren möchten.

Für interessierte Gruppen bieten wir nach Absprache für bestimmte Themen Beiträge für Informationsveranstaltungen und Diskussionsrunden an (zum Beispiel zum Umgang mit Kindern oder zu Problemen mit Jugendlichen).

Mit sozialen oder pädagogischen Einrichtungen, die Unterstützung oder Zusammenarbeit wünschen, stimmen wir uns über die Möglichkeiten einer Kooperation ab.

## Wir arbeiten mit den Grundsätzen

- Freiwilligkeit
- Kostenfreiheit
- Schweigepflichtgarantie

## Ziele unserer Beratung

- ein besseres Verständnis für sich selbst, die Kinder und die Beziehungen in der Familie entwickeln
- auf neutralem Boden wieder ins Gespräch kommen und faires Streiten lernen
- gemeinsam in der Familie Kompromisse erarbeiten
- aus einem neuen Blickwinkel auf die festgefahrenen Probleme schauen
- Mut schöpfen, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen zu wagen
- die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen

## Wir beraten Sie

Dipl.-Päd. Margaretha Burggraf

Dipl.-Psych. Andreas Dirks

Dipl.-Psych. Jürgen Främbs (Leitung)

Dipl.-Psych. Sigrid Grüter

Dipl.-Psych. Petra Möller-Sarzio

Dipl.-Psych. Christine Oppermann

Dipl.-Psych. Andreas Ritzenhoff

Dipl.-Psych. Andreas Weber

Unser familienorientiertes, multiprofessionelles Team integriert unterschiedliche therapeutische Zusatzqualifikationen: Psychoanalyse, Gesprächspsychotherapie, Systemische Familientherapie, Verhaltenstherapie und mehr.

## Sekretariat

Insa Ihmels-Brink

Judith Mester

## So erreichen Sie uns

Psychologische Beratungsstelle

Donnerschweer Straße 43, 26123 Oldenburg

Telefon: 0441 235-3500, Fax: 0441 235-3512

E-Mail: [psychologische.beratung@stadt-oldenburg.de](mailto:psychologische.beratung@stadt-oldenburg.de)

## So melden Sie sich an

Anmeldungen im Sekretariat

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 9 bis 11 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag von 13.30 bis 15.30 Uhr.

Mittwoch von 14 bis 16.30 Uhr.

## Beratungstermine

Montag bis Freitag nach vorheriger Vereinbarung

## Offene Sprechstunde für Jugendliche und junge Erwachsene unter 21 Jahren

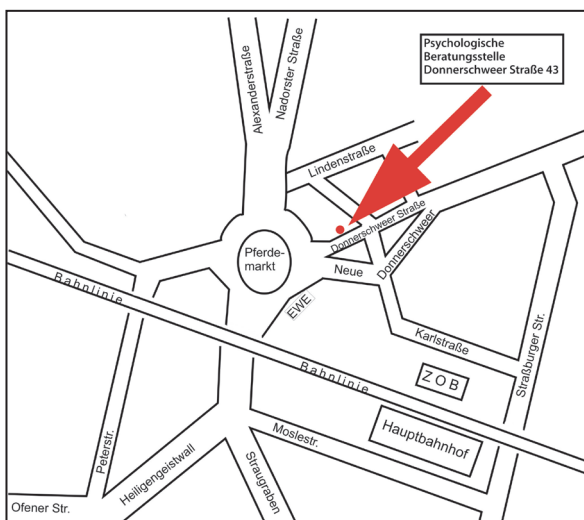
Mittwoch 16 bis 17 Uhr (ohne Voranmeldung)

## Online-Beratung

der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:

Jugendliche: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Eltern: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)



Herausgegeben von:

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister

Amt für Jugend und Familie, Psychologische Beratungsstelle, Stand: September 2020.

Allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg bitte an das ServiceCenter,

Telefon: 0441 235-4444 oder per E-Mail an [servicecenter@stadt.oldenburg.de](mailto:servicecenter@stadt.oldenburg.de)