

Neu im Quartier

Ernstes und Leichtes zugleich

Seit Februar 2021 bietet die Luzernerin Judith Häller Hess an der Wesemlinstrasse 18 psychologische Beratung und Coaching für Einzelpersonen und Gruppen an. Unkompliziert und lösungsorientiert arbeiten heisst bei ihr die Devise.

Das Angebot auf Ihrer Homepage kommt für eine psychologische Praxis ungewohnt spritzig, ja schon fast schalkhaft rüber. Sollte dem Lösen von Problemen also auch Leichtigkeit innewohnen?

In meinen Beratungen ist sicher auch Lachen angesagt, denn das wirkt befreiend. Keineswegs sollen damit Probleme lächerlich gemacht werden, aber jedem Menschen wohnt Leichtigkeit inne, auch wenn eine Belastung seinen aktuellen Alltag trübt. Diese herauszuspüren und damit zu arbeiten, ist ein wichtiger Aspekt beim Gespräch. Kurz: Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit schliessen sich nicht aus.

Sie fokussieren nach eigenen Angaben auf lösungsorientiertes Arbeiten. Ist es grundsätzlich besser, vorwärts als rückwärts zu schauen?

Um in einer Thematik weiterzukommen respektive etwas zu verändern, ist eine Rückschau notwendig. Zuerst muss man ein Problem erkennen und annehmen sowie Muster und Glaubenssätze hinterfragen. Ganz wichtig dabei sind die richtigen Fragen seitens der Beraterin. Dann fokussiere ich mit meinen Klientinnen und Klienten aber gezielt auf die Zukunft. Mithilfe verschiedener Techniken

.....
 Judith Häller
**Psychologische
 Beratung und
 Coaching**
 Wesemlinstrasse 18,
 6006 Luzern
 www.judith-haeller.ch
 078 727 28 26
 info@judith-haeller.ch



Judith Häller arbeitet sowohl mit Jugendlichen wie mit Alzheimerbetroffenen und deren Angehörigen. Bild Eva Holz

leiten wir Lösungsschritte ein. Dazu gehören praktische Übungen, die man als Hausaufgaben verstehen darf.

Ihr Angebot richtet sich auch an Jugendliche. Wie holt man diese am besten ins Beratungsboot, ohne dass sie sich seltsam vorkommen?

Die jungen Menschen kommen meist über ihre Eltern zu mir in die Beratung. Es ist auffällig, wie stark und vielfältig der Erwartungsdruck an Jugendliche ist. Dabei geht es nicht nur um schulische Fragen, sondern auch um Zugehörigkeit respektive Ablehnung unter ihresgleichen. Mangelndes Selbstwertgefühl äussert sich häufig in Rückzug, exzessivem Gamen oder Essstörungen. Ich arbeite sehr gerne mit Jugendlichen, da sie ausserordentlich neugierig und interessiert sind, sich zu hinterfragen und Strategien zu entwickeln.

Sie coachen auch Menschen rund um die Alzheimererkrankung. Wann sollte man sich Hilfe holen – sei es als selbst betroffene Person oder als Angehörige?

Wer an sich selber oder im Familienkreis auffällige Vergesslichkeit oder Verwirrtheit feststellt, sollte den Hausarzt aufsuchen. Es gibt heute gute Tests, um Alzheimer zu diagnostizieren und rechtzeitig mögliche Massnahmen zu ergreifen. Ich kümmerte mich jahrelang um meine Mutter, welche mit 70 daran erkrankt, und ich weiss, wie belastend dieser schleichende Prozess für das Umfeld ist. Aufgrund meiner mehrjährigen Tätigkeit als Leiterin von Angehörigen- und Erkrankten-Gesprächsgruppen der Pro Senectute und «Alzheimer Luzern» kann ich nun in meiner Praxis gezielt weiterhelfen.

In der familieneigenen Hess-Uhrenmanufaktur in unserem Quartier wirken Sie schon länger als Unternehmerin.

Was hat Sie dazu bewogen, daneben den Weg zur psychologischen Beraterin einzuschlagen?

Schon bevor ich mit meinem Mann die Uhrenmanufaktur gründete, war ich als Sozialarbeiterin tätig. Dabei sammelte ich über Jahre Erfahrungen im Bereich Familien-, Jugend-, Drogen- und psychologische Beratung. Mit der Zeit reifte der Wunsch, selbständig zu werden. Daraufhin bildete ich mich in verschiedenen Beratungsmethoden weiter. Anfang Jahr schliesslich eröffnete ich meine eigene Praxis und bin mit der Nachfrage sehr zufrieden. In einem kleinen Pensum arbeite ich weiterhin für unsere Uhren-Manufaktur.

◆ Interview Eva Holz