

# 德国华人心理辅导服务两年工作回顾与总结

亲爱的主内弟兄姊妹:

蒙上帝的恩典和带领, 由德国汉堡华人基督教会协办的管惠萍心理辅导服务从2007年12月开始面向德国的华人同胞展开服务到现在快两年了。两年来, 在汉堡华人基督教会的支持和协助下, 在德国与海内外各地的弟兄姐妹关心和帮助中, 辅导事工从平稳创立步入稳定发展, 成为神藉我们祝福他人的管道和工具。在此, 我们将这两年的工作做一个回顾总结, 与关心和支持这项事工发展的各地教会、团契及弟兄姊妹分享。

## 回顾

作为寄居海外的华人, 我们曾切身体验到身处异国他乡, 面对陌生的语言文化, 在生活学习及事业发展中的所承受的压力和困难, 内心也曾经历困扰和冲击。德国华人心理辅导是本着以基督的爱和关怀, 向德国各个地区和各阶层的华人同胞开放的免费专业心理辅导。这项事工于2007年12月在汉堡华语基督徒团契(现为教会)的协办下开始提供服务。辅导事工从一开展工作即成为德国各地华人寻求帮助的对象。辅导个案来自德国近40个城市/地区。德国周边的一些国家如比利时、瑞典、荷兰、挪威等也有求助电话信函打来。

### 1. 两年辅导统计(2007年12月至2009年10月)

- 涉及个案224个: 其中 电话协谈1203人次, 个人面谈 74人次
- 各地讲座/工作坊32场
- 关顾辅导员培训营1期

- 各地讲座及营会期间一次性个人面谈56人
- 回复邮（信）件78 人次; 电话询问 81次

**两年辅导个案类型（224个）**

家庭婚姻问题 25,9%	心理与精神疾病 29,5%	恋爱交友 12,5%	人际关系问题 10,7%	个人成长和发展 8,5%
子女教育 5,4%	学习问题 1,8%	文化适应 2,2%	其他 3,5%	

**2. 个案特点**

**1) 心理精神疾病**

两年辅导的个案中，涉及心理精神疾病和婚姻两性关系所占的比例很大，是华人在异国生活的两大创伤领域。忧郁症在心理精神疾病的案例中极为常见，对当事人的工作、学习和生活造成很大的负面冲击和影响。而抑郁症的发病和当事人在婚姻、两性关系中遇到的问题和挫折，在学习、工作及经济上遭受的困难和压力有着直接关系。透过这些案例中华人在异国生活中浮现出来的问题，看到华人在德国生活面临基本的难点：语言不足，文化隔阂，人文环境陌生，个人在困境中感到孤立无援；加之母语支持体系的缺乏，面对问题、压力和困难，个人拥有的自助资源明显不足。另外，工作事业的发展空间狭窄，前途无法自我掌控，很多人对人生和未来没有安全感。不少华人生活在孤独封闭和边缘化的状态里，遇到困难和问题时无处求助或在错误的处理方式中无法转换和突破。透过个案也看到华人对心理健康知识的缺乏，对心理精神疾病不能分辨，有些人已深陷病中，却不知寻医，周围的人不知该如何帮助当事人，甚至产生误解和错怪，延误治疗。

## 2) 婚姻和两性关系

婚姻和两性关系问题在辅导中的凸显，与国际辅导情况相似，也表明华人世界中，面对社会体系和生活方式的转换，中国传统文化对婚姻和家庭的重视和约束开始脱落，两性伦理面临挑战。特别在婚姻和两性关系的辅导中，我们深感健康价值观的缺位和两性关系的脆弱，凸显了华人在异国生活和扎根的过程中，人性的软弱和信仰的重要。

## 3) 求助者年龄背景分布

从求助者的年龄分布来看，寻求辅导者以中青年群体为主，较为集中的是青年学生，劳工及商务群体的个案来源较少。原因是在学生时期的个人的生活、情感、心理成长、事业和前途都处在一个动荡不定的阶段，个人的人生观和价值观也在探索和发展阶段，人生中的种种问题和困扰无法从容处理和解读，导致心理上的冲突和压力。另外，这个阶段在恋爱交友、人际关系、个人成长和发展过程中出现各种问题，都需要帮助和支持。

## 4) 求助者性别比例

辅导个案的另一个突出表现是求助者以女性居多，特别是中青年女性，她们大多受过较好的教育，情绪情感体验明显，对心理辅导也有开放和接纳的心态。面对婚姻、两性关系或生活、学习及情感中的困扰，愿意将自己的问题和内心世界敞开，希望透过辅导拓宽和改变人生的视角及处理问题的方式。

## 3. 讲座与培训

除透过电话与面谈对个人进行咨询辅导外，辅导事工还举办各类专题讲座/工作坊，小组、

朋辈辅导训练，教会/团契同工关顾培训等，力图在婚姻生活、子女教育、个人成长和精神疾病等各个层面做心理健康的预防性教育；两年来我们共在各地借助各种营会和教会活动举办讲座/工作坊32场。此外，今年4月我们成功地在纽伦堡举办了首届全德教会/团契的关顾辅导训练营。近40名来自德国各教会/团契/查经班的关顾辅导员参加了培训，成为当地弟兄姊妹在困难中的支持者。辅导事工也希望通过对各教会和团契的同工在关顾和关怀素质方面的培训，使教会对当地华人的关怀和支持工作能得到扩展和深化，从而建立起华人的心理支持网络和体系，提高华人的自助与互助能力。

## 感谢

德国华人的心理辅导事工从无到有的过程见证了神奇妙的带领和作为。而事工的开展、维持和发展是各地教会团契的弟兄姊妹在主爱里以爱相系共同见证上帝的恩典和荣耀的写照。在这里让我们对给予我们这项事工支持、关心和帮助的各地的教会、团契和弟兄姊妹表达深切的感谢。感谢你们的代祷和奉献，感谢你们将那些需要帮助的华人同胞转介到这里，感谢你们用心，用口，用行动表达出来的对这项事工的支持与参与。让我们在主爱里以我们每个人独特的方式见证自己为盐为光的生命。也愿辅导事工能见证主的恩典，成为神爱流动的管道，成为更多华人同胞的帮助和祝福。

管惠萍（博士） 二零零九年十二月