

Krank nach schwerer Belastung und Traumatisierung

Rheinfelder Tag Psychosomatik
09.06.2022

Dr. phil. Julia Strecker
www.juliestrecker.de

Belastungen und Traumatisierungen - Auswirkungen im System -

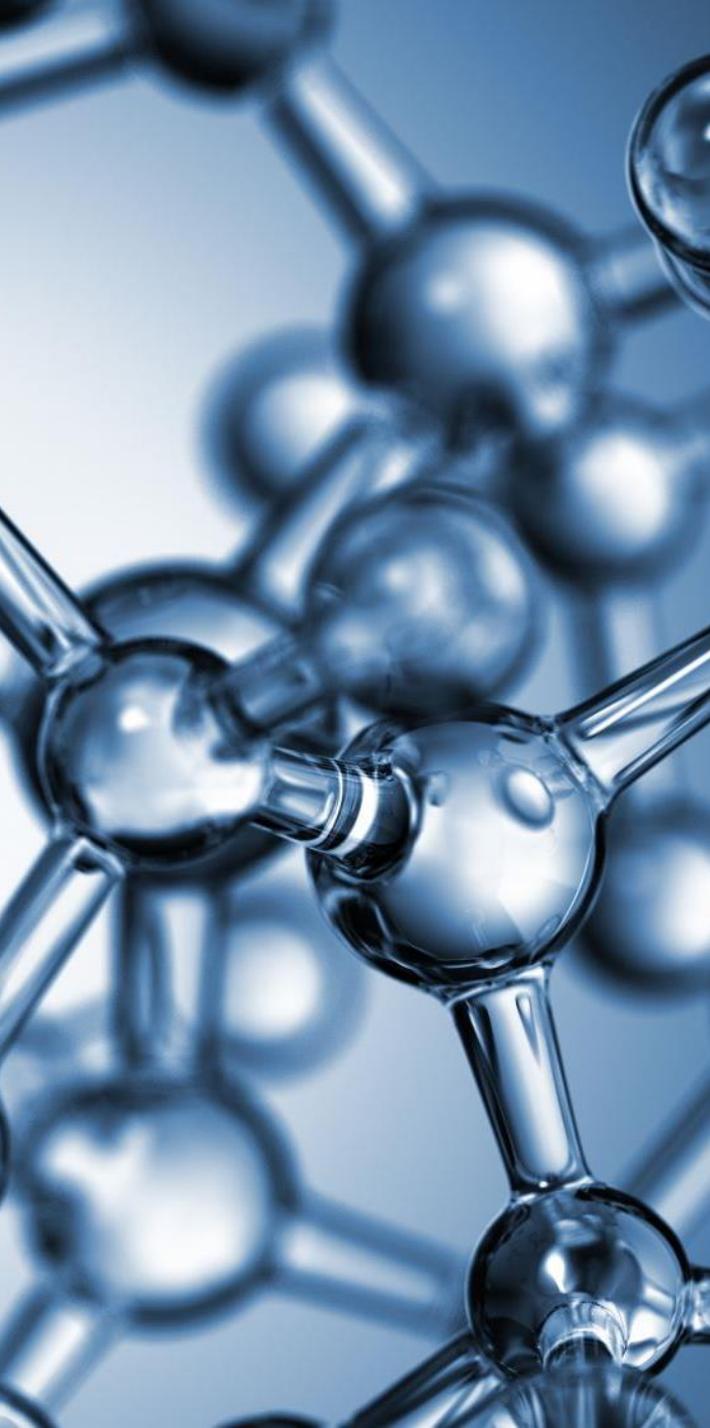
Mein
persönlicher
und
professioneller
Zugang

Der Weg von der Seelsorge zur
Systemischen Seelsorge

Mein
persönlicher
und
professioneller
Zugang

Der Weg von der Seelsorge zur
Systemischen Seelsorge

Systemische Seelsorge **meets**
Systemische Beratung und Therapie



Vorweg....

Komplexe Themen fordern Reduktion

Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

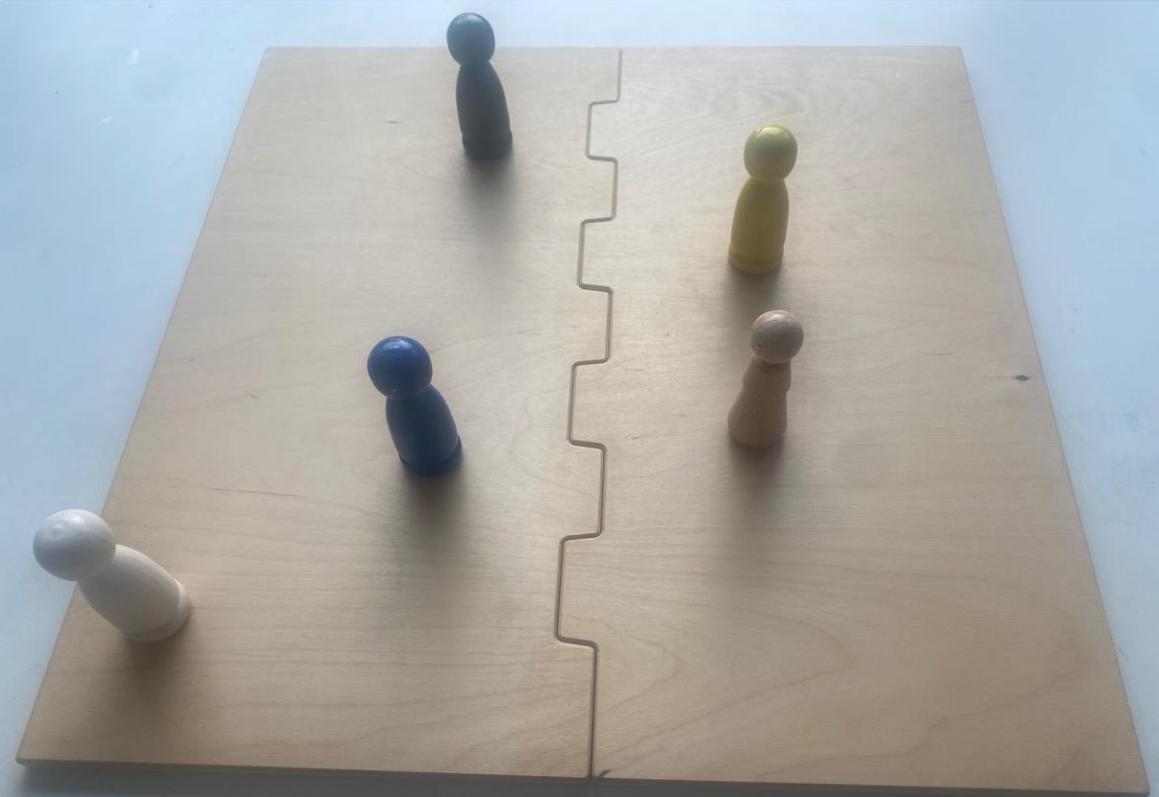
Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Geschichte der Frau M.

Geschichte des Ehepaares M.

Die Geschichte der Familie M.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Familie M. aufgestellt
Von Frau M.



Beispiel aus meiner
Praxis:

Als Erstes:

Die Systemische Idee, die Familie
in die Therapie einzubeziehen.

Hypothese:

Nicht die Menschen sind
krank , sondern die Beziehung
zwischen den Menschen

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Als Zweites:

Beziehungen in den Blick nehmen.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Als Zweites:

Beziehungen im Blick
aber:

Nicht so einfach
wie gedacht...

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Als Drittes:

Kommunikation im Blick.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Als Viertes:

Perspektiven-
Erweiterung

Systemisches Arbeiten nimmt nicht das Individuum als defizitär in den Blick , sondern geht davon aus, dass Menschen stets versuchen, sich so an ihre Umwelt anzupassen, dass diese in ein Gleichgewicht kommt, selbst wenn dies oft ein Leiden zum Preis hat.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess

Als Viertes:

Perspektiven-
Erweiterung

Systemisches Arbeiten nimmt nicht
das Individuum als defizitär
in den Blick ,
sondern geht davon aus, dass Menschen
stets versuchen, sich so an ihre Umwelt
anzupassen, dass diese in ein
Gleichgewicht kommt, selbst wenn dies
oft ein Leiden zum Preis hat.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess:

Impulse

Im Systemischen Denken kann therapeutisches oder beraterisches Handeln nicht darauf zielen, von außen gesteuerte Veränderungen herbeizuführen. Sondern es ist nur möglich, Impulse in ein System zu geben, das dadurch in Bewegung kommt und möglicherweise neue, für alle Beteiligten dienlichere Konstellationen findet.

Beispiel aus meiner
Praxis:
Ein insgesamt
elfmonatiger
Prozess:

Zusammenfassung: Was ist passiert in der Familie M.?

- Homöostase dadurch, dass
Impulse gegeben wurden
- Ressourcen wurden aktiviert
- Neue Kommunikationsmuster eingeübt
- Perspektiven entwickelt
- Tabus konnten besprochen werden

Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Systemische
Veränderungswege –
Ideen
für die Praxis:

Systemische Grundannahmen

- Kontext
- Ressourcen
- Veränderungen und die Zukunft
- Autonomie und der Eigensinn von Menschen
- Wertschätzung und Respekt

Systemische
Veränderungswege –
Ideen
für die Praxis:

Systemische Haltung

- Das Nicht - Wissen
- Anfängergeist und Offenheit
- Neugierde
- Lösungsorientierung
- Respekt und Respektlosigkeit
- Kontextsensibilität
- Sozialer Konstruktivismus

Fazit

- Eine Systemische Grundhaltung ist anwendbar auf jede Form von Traumatisierung, sekundärer Traumatisierung und anderer Formen von Belastung. ..
Auch während der Coronapandemie und jetzt seit Ausbruch des Ukraine - Krieges gibt es viele Menschen, die mit vielfältigen Belastungen zu mir kommen.
- Es gibt keine Systemische Methode, die einfach so auf Belastungen und Traumatisierungen angewandt werden könnte.
- Entscheidend ist die Systemische Haltung, die ich Ihnen in diesem Vortrag versucht habe, etwas näher zu bringen..

Selbststeuerung und
Selbstorganisation
sind
Elemente der
Systemischen
Herangehensweise

Und jetzt eine Übung, raus aus der passiven
Haltung,
aktiv ihrer Sitznachbarin oder dem Nachbarn
zuwenden...

Zweier oder Dreiergruppen?!

5 Minuten,

Tauschen sie sich darüber aus,
wo und wie und ob der Systemische Ansatz
für Ihre Arbeit von Interesse ist?

Was ist ihr Fazit?

Und noch ein
Gedicht

Wild Geese
von

Mary Oliver



Vielen Dank fürs Zuhören und Mitmachen!

Rheinfelder Tag Psychosomatik
09.06.2022