

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Definition der Gesprächspsychotherapie nach Pschyrembel (256. Auflage, Seite 587):

Form der Beratung, bei der das Verhalten des Beraters durch Echtheit, nicht an Bedingungen gebundene Akzeptanz des Klienten und Empathie gekennzeichnet ist und dem Klienten in nicht direkter Weise durch Verbalisierung von emotionalen Erlebnissen oder Konfrontation mit eigenen Widersprüchen die Fähigkeit zur Aussprache und eigenverantwortlichen Lösung von Problemen sowie wachsendes Selbstgefühl vermittelt werden soll.

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

1.

Form der Beratung, bei der das Verhalten des Beraters durch Echtheit gekennzeichnet ist:

Der Berater geht offen, mit seiner ganzen Persönlichkeit in das Gespräch mit dem Klienten.

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

2.

Form der Beratung, bei der das Verhalten der Beraters durch bedingungslose Akzeptanz des Klienten gekennzeichnet ist:

Der Berater nimmt den Klienten an, wie er ist.

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

3.

Form der Beratung, bei der das Verhalten des Beraters durch Empathie gekennzeichnet ist:

Der Berater muss sich in die Gefühlslage des Klienten hineinversetzen und dies ihm auch spüren lassen.

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

4.

Dem Klienten sollen im Gespräch, das nicht weisungsgebunden stattfindet, emotionale Erlebnisse bewusst gemacht werden.

z. B. negative Erlebnisse in der Kindheit (Erziehung)
Gewalt im Elternhaus
Mobbing im Arbeitsbereich

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

5.

Dem Klienten sollen im Gespräch, durch Konfrontation mit den eigenen Widersprüchen diese bewusst gemacht werden.

z. B. „ich weiß, dass ich mich von meinem nassen Umfeld verabschieden muss, um eine stabile Abstinenz zu erreichen, aber.....“

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

7.

Dem Klienten soll die Lösung von Problemen in eigener Verantwortung vermittelt werden.

„Mut machen, nötige Veränderungen anzugehen, um die Abstinenz zu wahren.“

- Änderung des Freundeskreises
- Wohnungswechsel: Aufgabe der Orte an denen früher getrunken wurde
- Trennung vom Ehepartner
- Arbeitsplatzwechsel
- Aufnahme von Freizeitaktivitäten

Therapeutische Ansätze in der Selbsthilfegruppe

Übersetzung der Definition „Gesprächspsychotherapie“:

8.

Dem Klienten soll ein wachsendes Selbstwertgefühl vermittelt werden.

Das Selbstwertgefühl des Klienten wächst innerhalb der SHG allein schon durch die Dauer der Abstinenz.