



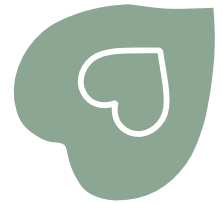
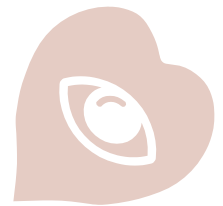
Ambulante Sozialtherapie/Soziotherapie

*„Weißt du noch wer du warst,
bevor dir die Welt erzählte,
wer du sein sollst?“
(Sonja Schwarzmaier)*

*„...Die Veränderung beginnt dann, wenn ein Mensch das wird, was er ist,
und nicht dann, wenn er versucht, etwas zu werden, was er nicht ist.
Veränderungen finden nicht durch einen zwanghaften Versuch statt, sich,
ihn oder sie zu ändern, sondern sie geschehen, wenn sich jemand die Zeit
und die Kraft nimmt das zu sein, was er ist.“
(Arnold Beisser in Murgatroyd 1994: 120)*

Was leistet unsere Sozialtherapie

Aus unserer Sicht auf Gesundheit und Krankheit (Salutogenese Ansatz) stehen die sogenannten Umweltbedingungen (das heißt Ihre soziale Situation, Arbeit, Wohnen, Versorgung, Freunde/Familie etc.) in ständiger Wechselwirkung mit Ihrem Krankheitsgeschehen. Es ist Aufgabe der Sozialtherapie, diesen Aspekt im Rahmen der Begleitung zu berücksichtigen. Deshalb wenden wir uns neben Ihrem biologischen Krankheitsgeschehen (bio-/medizin-) auch den psychischen Faktoren (psycho-) und Umweltfaktoren (sozial-) zu. Damit betrachten wir Sie als Person in Ihrer Gesamtheit (bio-psycho-sozial) und nicht bloß aus bspw. einer reinen medizinischen oder psychologischen Sicht. Sie erarbeiten in Begleitung Lösungsschritte und Zukunftsperspektiven, um entsprechende Veränderungen zu bewirken. Bei der praktischen Durchführung wird ein besonderer Wert auf Ihre Eigenaktivität, also ihr Mittun/Mitwirken gelegt. Durch Ihr Mittun können Sie Veränderung bewirken.



Wir unterstützen Sie, wenn Sie von sich aus eine Sozialtherapie anstreben oder von Ihrem behandelnden Arzt*Ärztin/Psychotherapeut*in den Hinweis zu dieser Möglichkeit bekommen haben. Nutzen Sie unser therapeutisch-beratendes und kooperierendes Angebot beispielsweise, wenn

- 🌸 Sie unter krankmachenden (psychosozialen) Problemen leiden.
- 🌸 Sie aufgrund von psychosomatischen Erkrankungen Verhaltensweisen haben, die für Sie und/oder im Umgang mit anderen Menschen hinderlich sind.
- 🌸 Sie sich die Ablehnung, Kritik oder den ständigen Ärger, den Sie wiederholt in Beziehungen zu anderen Menschen haben, selbst nicht erklären können.
- 🌸 Sie wissen oder spüren, dass es Ihnen an Vorbildern und/oder Strategien mangelt, um Ihre gewünschten sozialen Kompetenzen zu erwerben.
- 🌸 Sie mit den Ansprüchen Ihres (beruflichen) Alltags nicht mehr klarkommen.

Die Sozialtherapie ist also keine Psychotherapie innerhalb einer klinischen Behandlung. Sie setzt bei der Gestaltung Ihres sozialen Umfeldes an und konzentriert sich wesentlich auf Beratung und Unterstützung in der Verbesserung Ihres privaten und beruflichen Alltags. Sie erhalten die Chance, sich intensiv mit ihrem „Selbst“ (Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit usw.) zu beschäftigen und sich neu kennen zu lernen und aufzustellen. Kurzum sie ermöglicht Ihnen Selbstmanagement und Selbstentwicklung.

Wir sehen Sie als einen Menschen

- 🌈 mit einem **gesunden, geistigen Wesenskern**
- 🌈 mit **individuellen Stärken und Ressourcen**, der einzelne Unterstützungsbedarfe hat, ohne dabei Ihre jeweilige Beeinträchtigung zu ignorieren aber auch nicht in den Vordergrund zu stellen
- 🌈 mit einer einzigartigen **Persönlichkeit**
- 🌈 der trotz oder gerade wegen der Beeinträchtigung bestrebt ist, sein Leben möglichst **selbstbestimmt und selbstständig** zu führen
- 🌈 der sich **ent-wickeln** und **ver-ändern** kann

Soziale Umweltbedingungen wirken auf Ihre Seele und können damit die seelische und körperliche Gesundheit fördern oder belasten.

Wir verstehen Sozialtherapie als eine Unterstützung, die weit mehr ist als „nur“ Beratung. Wir beschäftigen uns mit Ihnen im Hier und Jetzt („Was ist?“), mit Ihrer Zukunft („Was sie erreichen wollen“) und beziehen dabei Ihre Vergangenheit als Teil Ihrer Persönlichkeit mit ein. Wir arbeiten prozess- und lösungsorientiert, suchen nicht nach Schuldigen oder „nach wahren Ursachen“ von Problemen, sondern forschen mit Ihnen gemeinsam nach umsetzbaren Lösungen. Dabei berücksichtigen wir Ihre ganz individuelle Situation. Wir bringen meist keine fertigen Lösungen mit, sondern helfen Ihnen, eigene für Sie passende Lösungen zu entwickeln. Weiterhin arbeiten wir gemeinsam mit Ihren Möglichkeiten, die Sie zur Verfügung haben (Ressourcenorientierung). Wir unterstützen Sie bei der (Wieder-) Entdeckung Ihrer Fähigkeiten/Kompetenzen üblicherweise in

- 🌈 Einzelterminen
- 🌈 Paarterminen und/oder
- 🌈 Familienterminen

im Coachingraum der Kompetenzschmiede Saar oder je nach Bedarf/Ziel und individuellem „Hilfeplan“ bei Ihnen zu Hause oder am Arbeitsplatz.

VORTEILE für PRIVATZAHLENDE (aktuell keine Kassenabrechnung)

- 🌸 lästige Formulare wie bspw. die Antragsstellung bei der Krankenkasse entfallen,
- 🌸 kein langes Widerspruchsverfahren bei Ablehnung
- 🌸 kaum Wartezeit bis zum Start unserer Treffen
- 🌸 in der Regel sehr zeitnahe Beginn von der Kontaktaufnahme bis zum Erstgespräch (**Wartezeit meist weniger als 4 Wochen**)
- 🌸 Zudem erhalten Sie bei uns auch dann Sozialtherapie, wenn Sie sich als Kassenpatient*in in der zweijährigen Sperrfrist aufgrund einer abgebrochenen oder beendeten Psychotherapie befinden.

ZIELGRUPPE

Personenkreis sind alle Menschen die sich interessieren und angesprochen fühlen, an ihren zwischenmenschlichen Beziehungen und mit sich selbst arbeiten zu wollen und sich somit (wieder) mehr Eigenmacht zurückholen und sich quasi Selbst-ENT-WICKELN möchten.

Sozialtherapie und Coaching ersetzen keine Psychotherapie und keinen Arzt, und wollen es auch nicht!