

Systemische Therapie

Die systemische Therapie hat sich in der zweiten Hälfte des 20ten Jahrhunderts entwickelt. Ihre wissenschaftliche Anerkennung erhielt sie in der Schweiz und in Österreich in den 90er Jahren. In Frankreich ist die systemische Therapie heute noch weniger bekannt und gebraucht.

Kerngedanke der Systemischen Therapie ist die Annahme, dass der Schlüssel zum Verständnis und zur Veränderung von Problemen weniger in der behandelten Person allein liegt, sondern im (familiären) Zusammenhang, in dem das Problem steht, zu finden ist.

Systemische Therapie ist an Beziehungsprozessen der Personen interessiert, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung eines Problems beteiligt, und daher auch für Veränderungs- und Lösungsprozesse von Bedeutung sind.

Ziel systemtherapeutischer Arbeit ist es, stagnierende Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen, indem systemeigene Kräfte und Möglichkeiten aktiviert und unterstützt werden. Die systemische Therapie arbeitet neben Familien auch mit Einzelpersonen, Paaren und Organisationen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Therapien können die Sitzungen in Abständen stattfinden (2/ Monat), dies richtet sich nach dem Bedarf der Klienten.

Wichtig: Der Patient ist aktiv (konkret Hausaufgabe) , stärkt seine Autonomie und seine Bereitschaft , Verantwortung für seinen Lebensweg zu übernehmen.

Einige gebräuchliche Techniken

- ° Reframing von Sachverhalten
- ° Paradoxe Intervention
- ° Metaphorische Arbeit / Skulpturen
- ° Genogramm (Familienkarte) & Soziogramm (soziale Beziehungen)
- ° Zirkuläre Fragen, die auf den vermuteten Standpunkt Dritter abzielen.

Wirksamkeit bei:

- ° affektiven Störungen
- ° psychischen und sozialen Faktoren (somatischen Krankheiten)
- ° Abhängigkeiten und Missbrauch
- ° Belastungsstörungen und Verhaltensstörungen
- ° Wiederherstellung der Familienstruktur bei Krebspatienten.

Therapeutischer Dialog und Autonomie des Klienten