



Beratung für Angehörige suchtkranker oder suchtgefährdeter Menschen

Sucht ist eine Erkrankung, die nicht nur den Betroffenen, sondern auch sein näheres Umfeld schädigt. Sucht kann stoffgebunden sein, wie das bei einer Alkoholabhängigkeit oder Essstörung der Fall ist, oder stoffun- gebunden sein, wie zum Beispiel beim Glücksspiel.

Angehörige von süchtigen oder suchtgefährdeten Menschen fühlen sich oftmals verantwortlich, hilflos und ohnmächtig. Sie möchten dem nahestehenden Menschen helfen, wissen aber nicht wie. Es entstehen Gefühle wie Schuld, Verzweiflung und manchmal auch Wut. Das eigene Denken und Handeln dreht sich oftmals nur noch um den Betroffenen und sein Suchtproblem. Dies kann bei den Angehörigen zu seelischem Leid und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig Rat und Hilfe im Umgang mit dem Suchtkranken oder suchtgefährdeten Menschen, aber auch im Umgang mit sich selbst zu suchen.

***Wenn Du Dich veränderst,
veränderst du etwas in
Deinem Leben.***

Über mich

- geboren 1976
- verheiratet, zwei Kinder
- Diplom-Sozialarbeiterin/
Diplom-Sozialpädagogin,
Universität Kassel
- Jugend- und Suchtberatung der
Drogenhilfe Nordhessen e.V.,
Beratung suchtmittelkonsumie-
render/abhängiger Jugendlicher
und Erwachsener sowie deren Angehöriger
- Fachklinik „Böddiger Berg“, Drogenhilfe Nordhessen e.V.,
Leitung eines Therapiehauses, Gruppen- und Einzeltherapie



Weiterbildungen

- Therapieausbildung im Verfahren Intergrativer Therapie/
Suchtkrankenhilfe an der Europäischen Akademie für
psychosoziale Gesundheit in Hückeswagen
- Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie
(HPG/Heilpraktikergesetz)
- seit 2016 Weiterbildung zur Traumapädagogin und Trauma-
therapeutin am Zentrum für Psychotraumatologie Niedersachsen

Fortbildungen

- Motivierende Gesprächsführung nach Miller/Rollnick
- Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers
- Gestaltberatung
- regelmäßige Teilnahme an interdisziplinärer Supervision



Kontakt

Sonja Otto-Mainhardt
Eichholzweg 42 • 34132 Kassel
Telefon 05619793934 • info@sonja-otto-therapie.de
www.sonja-otto-therapie.de



SONJA OTTO-MAINHARDT
PSYCHOTHERAPIE HPG



www.sonja-otto-therapie.de

Praxis für Integrative Therapie
THERAPIE • BERATUNG • COACHING

Was Du veränderst, verändert Dich ...



Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch in der Lage dazu ist, etwas an seinem psychischen Leiden zu verändern. Oftmals bedeutet das eine Auseinandersetzung mit sich und seinem Leben. Dazu gehören Mut und die Bereitschaft zur Veränderung.

Ich biete Ihnen an, Ihren Weg der Veränderung professionell zu begleiten. Gemeinsam werden wir Ihre Stärken, Kraftquellen und kreativen Fähigkeiten entdecken und deren Nutzen für Sie entfalten.

Psychotherapie bedeutet die Pflege und Heilung der Seele. In diesem Sinne verstehe ich mich als jemanden, der Sie in Ihrer Lebenssituation mit Ihren unterschiedlichsten Gefühlen, Sorgen und Problemen ernst nimmt. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich in wertschätzender Atmosphäre Lösungen finden, damit Sie zu mehr Lebenszufriedenheit gelangen können und Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie einen heilsamen Umgang mit sich selbst finden.

Meine Arbeitsschwerpunkte

Behandlung von Menschen mit ...

Depressiven Verstimmungen, Depressionen
Burn-Out und Erschöpfungszuständen
Belastungssituationen
Selbstwertproblematik
Beziehungsproblemen
Verlustängsten
Verlusterfahrungen, unter anderem durch Trennung oder Tod
Angststörungen/Phobien
Essstörungen
Zwangsstörungen
Psychosomatischen Störungen
Posttraumatischen Belastungsstörungen

Angehörigenberatung ...

Beratung für Angehörige suchtkranker
oder suchtgefährdeter Menschen

Setting ...

Ich biete Einzel-, Paar- und Familiensitzungen an.
Die Dauer der ambulanten Einzeltherapiesitzung beträgt 60 Minuten,
die von Paar- und Familienberatungen 90 Minuten.



Integrative Therapie

Die Integrative Therapie ist ein humanistisches, dynamisches und methodenvielfältiges Therapieverfahren. Das Menschenbild in der Integrativen Therapie ist mehrdimensional: Der Mensch wird als „Körper-Seele-Geist“-Wesen betrachtet, das in seinem Lebensumfeld und in seiner gesamten Entwicklung gesehen werden muss. Deshalb findet der psychotherapeutische Prozess auf ganzheitlicher, psychosomatischer Ebene statt. In der Therapie wird kreativ, erlebniszentriert und ressourcenorientiert gearbeitet. Durch das Bewusstwerden eigener Fähigkeiten und Kraftquellen und durch deren Aktivierung entstehen Möglichkeiten zur Veränderung. Der Mensch steht mit seinem Erleben und seinen aktuellen Bedürfnissen jederzeit im Vordergrund der von Wertschätzung geprägten Therapie.

Traumatherapie – Therapie der seelischen Verwundung

Die Traumatherapie richtet sich an Menschen, die in ihrem Leben eine oder mehrere existenziell bedrohende Erfahrungen gemacht haben oder deren Augenzeuge sie geworden sind und die unter den Folgen dieser Erlebnisse leiden. Es bilden sich Symptome, die zwar normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis darstellen, im Alltag jedoch stark behindern können. Es ist neurobiologisch erwiesen, dass das Gehirn in einer traumatischen Situation das Erleben anders als gewöhnlich abspeichert. Das Erlebte wird fragmentiert, d.h. einzelne Aspekte der Situation abgespalten und im Gehirn verfestigt. Im Alltag können diese Erinnerungsfetzen durch Auslösereize (so genannte Trigger) völlig überraschend angestoßen werden, woraufhin der Betroffene sich fühlt, als befände er sich erneut in der traumatischen Situation: Die Person erlebt einen Flashback. Oftmals leiden Klienten auch unter Symptomen, ohne deren Hintergrund genau zu kennen. Dann geht es um die Entschlüsselung der Symptomatik, nach der Annahme, dass jedes Symptom seinen (guten) Grund hat.