



Foto:
Vacheslav Jakobchuk — Fotolia

Was Sie von uns erwarten dürfen

Zielorientierte Behandlung

Die Behandlung basiert auf wissenschaftlich begründeten Konzepten der Paartherapie und wird auf Ihre persönlichen Probleme und Zielvorstellungen abgestimmt.

Umfassende Diagnostik

Grundlage einer zielorientierten und effektiven Behandlung ist eine ausführliche Diagnostik bei beiden Partnern.

Transparente Therapiegestaltung

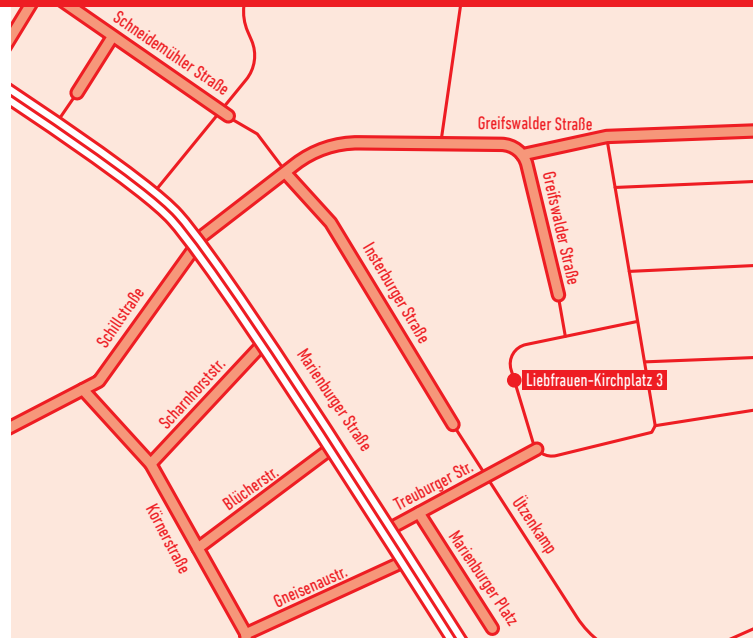
Sie sind von Anfang an eigenverantwortlich an der Planung und Durchführung der gesamten Behandlung beteiligt.

Speziell ausgebildetes Personal

Als persönliche Bezugstherapeuten stehen Ihnen speziell ausgebildete Master-/ Diplom-Psychologen zur Verfügung.

Wissenschaftliche Begleitung

Die Behandlung orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.



Kontakt:

Stiftung Universität Hildesheim
Institut für Psychologie
Hochschulambulanz für Forschung und Lehre
(Erwachsene)
Universitätsplatz 1
31141 Hildesheim

Besucheradresse:
Pfarrhaus
Liebfrauenkirchplatz
31141 Hildesheim

Telefonische Erreichbarkeit:
Tel.: +49 5121 883 11050
(ggf. bitte auf Anrufbeantworter sprechen)
Mail: info@hsa-hildesheim.de
www.hsa-hildesheim.de

Paartherapie

Wie Sie Ihre Beziehung
stärken können



Foto: Photographee.eu — Fotolia





Foto: terovesalainen - stock.adobe.com

Die anfängliche Begeisterung für eine Partnerschaft kann angesichts der alltäglichen Belastungen und familiären oder beruflichen Herausforderungen leicht auf der Strecke bleiben. Viele Paare berichten von einer allmählichen Entfremdung. Gemeinsame Unternehmungen, persönliche Gespräche sowie der Austausch von Zärtlichkeiten werden seltener. Leider können unachtsame Bemerkungen oder Kränkungen in Auseinandersetzungen tiefe Wunden geschlagen haben, die einen konstruktiven Lösungsprozess erschweren oder ohne Hilfe unmöglich machen.

Eine schlechte Beziehungsqualität ist ein häufiges Phänomen. 80 Prozent der Verheirateten denken mindestens einmal ernsthaft an Scheidung. Eine Therapie soll Paare mit Partnerschaftsproblemen in die Lage versetzen, ihre Beziehung nach persönlichen Wünschen neu zu gestalten sowie Zufriedenheit und Zuneigung neu zu erleben.

Die Paartherapie

Zu Beginn der Therapie erfolgt eine eingehende Diagnostik. Die Problembereiche beider Partner werden identifiziert, Erwartungen transparent gemacht und für den weiteren Behandlungsverlauf genutzt. Ein Behandlungsplan wird speziell nach den Bedürfnissen des Paares erarbeitet.

Bausteine der Therapie

Steigerung gemeinsamer angenehmer Aktivitäten

Es werden die positiven Aspekte der Beziehung herausgearbeitet und gestärkt. Ziel ist es, den positiven partnerschaftlichen Austausch (z.B. während alltäglicher Gespräche oder der Freizeitgestaltung) zu erhöhen.

Kommunikationstraining

Das Erlernen grundlegender Techniken der Gesprächsführung steht hierbei im Mittelpunkt. Statt Beschuldigungen, Verallgemeinerungen oder vorschnelle Interpretationen auszusprechen, lernen die Partner, wie sie mit persönlichen, konkreten Mitteilungen und durch aufmerksames Zuhören bzw. Rückmeldungen das gegenseitige Verständnis im Gespräch fördern können.

Problemlösestrategien

Zur Vermeidung von Eskalationen in der Partnerschaft sollen Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit Konfliktthemen sowie zur Bewältigung von Belastungssituationen gestärkt und erweitert werden.

Veränderungs- und Akzeptanzstrategien

Die gegenseitigen Erwartungen der Partner werden im Therapieverlauf aufgegriffen, gemeinsam überprüft und gegebenenfalls modifiziert. Wenn einzelne Bedingungen der Partnerschaft nicht veränderbar sind, können spezifische Akzeptanzstrategien gefördert werden. Bei der Entscheidung, die Beziehung fortzusetzen oder sich zu trennen, können konkrete Hilfestellungen gegeben werden.

Sexualität

Die Behandlung sexueller Probleme bzw. die Bereicherung der Sexualität können die Therapie vervollständigen. Schrittweise werden die Voraussetzungen für eine befriedigende Sexualität geschaffen.

Während der Therapiephase sollten Paare bereit sein, sich gesondert Zeit für die Partnerschaft zu nehmen, Beobachtungen bei sich und dem anderen zu dokumentieren und neue Verhaltensweisen zu erproben.

Die Gewichtung der einzelnen Therapiebausteine erfolgt nach den individuellen Bedürfnissen jedes einzelnen Paares.



Foto: Photographee.eu - Fotolia



Foto: fizkes - Fotolia



Foto: Photographee.eu - Fotolia