

Allgemeines Angebot

Alle **praksys** Angebote im Überblick:

Für Hilfesuchende:

- Krisenbegleitung
- Systemische Therapie
- Online- Telefonberatung
- Eltern und Paarberatung
- Angehörigenarbeit
- Systemische Kinder- und Jugendlichentherapie
- Jungenarbeit
- Systemische Beratung/Coaching
- Behandlung von Pornografie-/Sextsucht/Mediensucht
- Aufsuchende Familientherapie (AFT)
- Aufstellungen (Systemisch/Indianisch)

Für Professionelle:

- Einzel-Gruppen-Fallsupervision
- Veranstaltungen/Fortbildungen
- Projekte zu neuen Medien
- Fachberatungen



Finanzierung

Zur Zeit besteht die Möglichkeit, über eine Zusatzversicherung bei der Krankenkasse eine Kostenerstattung herbeizuführen oder privat zu bezahlen.
1 Sitzung (50min.) Euro 65.-
(Stand 2010)
Projekte und Fortbildungen nach Absprache.



Paul - Th. Ewert

Systemische Psychotherapie (HPG)
Systemischer Kinder/ Jugendlichentherapeut

- Beratung, Therapie
- Supervision (Einzel - Gruppen)
- Fortbildungen
- Veranstaltungen - Vorträge



Praxis für Systemische Therapie und Beratung

Herdentorsteinweg 37
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 173 28 24
mail: info@praksys-bremen.de
www.praksys-bremen.de



Praxis für Systemische Therapie und Beratung

Gefangen im Internet? Onlinesucht



für Partner,
Angehörige
und Freunde

2
Erwachsene

Neue Medien

Neue Herausforderungen - neue Probleme ?

Probleme machen Sinn!... wie bitte?

„Probleme muss mann alleine lösen... immer?“

„Wenn ich ein Problem habe, soll das niemand mitbekommen...aber wer hilft mir dann?“

„Ich dreh´ das Problem hin und her, an Schlaf ist nicht zu denken...ich kann nicht mehr!“

„Sie kommt mir so fremd vor, was macht sie die ganze Zeit vor dem PC?“

„Mein Mann ist pornosüchtig, wie lange halte ich das noch aus?“

„Meine Freundin trifft sich mit fremden Männern auf Parkplätzen, was kann ich dagegen tun?“

„Ich weiß nicht, ob das alles so in Ordnung ist, was mein Bruder im Netz konsumiert?“

„Selbst auf der Arbeit gehe ich auf die Pornoseiten... wenn der Chef das merkt...“

„Ich spiele jeden Tag WOW, ich bin ein cooler Typ, ein harter Krieger..., Aber mein Studium schaffe ich so nicht!“

„Ich trage mein ganzes Geld zu Prostituierten..., Bin ich deswegen sexsüchtig?“



Was kann ich für sie tun?

Lösungsansätze

Probleme sind auch Lösungen... aber wie können sie Sinn machen, wenn wir daran fast zerbrechen, sie uns den Schlaf rauben, die Beziehung daran fast kaputt geht, der Partner/ die Partnerin einem entgleitet, die Freunde überfordert sind und der Arzt als einzigen Ausweg Medikamente verschreiben will?

Dennoch: Probleme machen Sinn... wenn wir verstehen, wozu sie dienen. Wenn wir im Gesamtgefüge unserer Familie/Gruppe erkennen, wofür wir sie früher als Lösung gebraucht haben, können wir sie bearbeiten und zu besseren Lösungen kommen.



Zuerst, und das halte ich für das Wichtigste, habe ich eine Haltung, eine *Systemische* Haltung, mit der ich Ihnen begegne: ich nehme Sie so an, wie sie sind!

Es gibt kein „*Sie müssen*“ oder ein „*Das kann man üben*“ oder ein „*Warum?*“ ...

Ich möchte Ihnen Mut machen, die Frage „*Wozu*“ zu stellen. Und ich möchte Sie einladen, auf Entdeckungsreise in Ihr ganz persönlich Inneres zu gehen.

Viel Erfolg!
Paul - Thomas Ewert

Klartext 1

Mediensucht

- Exzessiver Fernseh/Videokonsum
- Abtauchen ins Netz und untergehen
- Gebannt von Pornoseiten
- Versinken in den Tiefen der Chaträume
- Abhängig von Kontaktbörsen
- Verlust des eigenen CHARakters in WoW und anderen Onlinespielen
- Immer stärkeres Zurückziehen vom sozialen Umfeld
- Kontrollverlust über dort verbrachte Zeiten

Dies macht all den möglichen Nutzen, den diese neuen Medien bei einem angemessenen Gebrauch haben, wieder zunichte. Weil es einen Preis hat, z.B: den Zerfall der Freundschaften und Beziehungen, deren Wert ihnen oft erst hinterher bewusst wird. Sie ahnen: es ist Sucht! Abhängigkeit kann eine Folge sein.

Klartext 2

Sexsucht

- Die sexuellen Aktivitäten werden zunehmend wichtiger und verdrängen andere Interessen, Gedanken und Gefühle
- Kontrollverlust setzt ein. Trotz negativer Folgen und Vorsätze, das Verhalten zu verändern, werden hohe Risiken eingegangen
- Oft in Kombination mit stofflichen Süchten
- Telefonsex, Voyeurismus, zwanghaftes Verhalten, Lügen
- Exzessiver Pornokonsum, zwanghaftes Onanieren, flüchtige sexuelle Kontakte
- Zur Steigerung sexueller Empfindungen inkaufnahme gesundheitlicher Gefahren
- Ständiges Suchen nach neuen Reizen bin zur Delinquenz

Klartext 3

Das Ziel

Meine Behandlung zielt darauf ab, dass Sie wieder eine Beziehung zu sich selbst finden. Diese neue, gesündere Beziehung zu Ihrem inneren Selbst ermöglicht ihnen dann auch ehrlichere, bessere Beziehungen zu anderen leben zu können. Die Sucht wird vielleicht nie verschwinden, sie erhalten jedoch die Entscheidungsfähigkeit wieder über sich und können reifere Entscheidungen treffen.