



SILKE SCHAUDINN

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Geboren 1966 in Köln, verheiratet und Mutter zweier Kinder; Werbekauffrau, langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit als Trainerin (Schwimmen).

Arbeitete als freier Consultant an Schulen mit psychologischen Testverfahren zur Berufsfindung von Jugendlichen, seit zwei Jahren spezialisiert auf die Begleitung von Angehörigen, die sich aus einer destruktiven Beziehung/Abhängigkeitsbeziehung lösen wollen oder schon gelöst haben.

Dozententätigkeit zum Thema »Persönlichkeitsstörungen und die Auswirkungen in Beziehungen (auf Partner, Freunde oder Kollegen)«.

Weitere Beratungsschwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen und ihre Auswirkungen auf Beziehungen, Abhängigkeitsstrukturen aufbrechen, z. B. bei Beziehungs- und Romantiksucht, Affären, Trennungsbegleitung und -aufarbeitung nach Verlust des Partners (z. B. durch Tod, Trennung/Scheidung, Fremdgehen).

Ich versuche Menschen zu helfen, die durch eine schmerzliche Beziehungserfahrung, eine Mobbing-situation im Job, nicht mehr wissen, wie und ob sie überhaupt nochmals, ein selbstbestimmtes Leben führen können. Ein Leben fern ab von Schmerz und Angst, zurück in Freude, Harmonie und Gelassenheit.

Es ist ein Weg, auf dem ich Sie gerne unterstützend begleiten möchte.

Destruktive Beziehungen, was ist das eigentlich?

Gewalt in Beziehungen kann sich nicht nur körperlich, sondern auch durch verbale und psychische Angriffe äußern. Die Spuren, die sie hinterlassen, sind vielleicht äußerlich nicht sichtbar, verursachen aber tiefe Wunden in der Seele der Opfer, die ohne begleitende psychologische Unterstützung, schwerwiegende Folgen haben können (Depressionen, Schlafstörungen, Alkohol- und Substanzmissbrauch, soziale Isolation, Burn-out-Syndrom, Suizid-Gefahr).

Beispiele für verbale Gewalt

Ständiges Kritisieren (auch in Alltagsdingen, Haushalt, Sport, Familien- und Freundeskreis etc.) · Gezielte Abwertung · »Witze« machen über den Partner, im Beisein anderer, um ihn zu verletzen, lächerlich zumachen · Drohen · Anschreien · Wiederholte Anklagen (»wegen Dir, geht es mir schlecht, müssen wir bald die Beziehung beenden, weinen die Kinder« etc.), obwohl die Aggression vom Partner selber ausgeht.

Beispiele für psychische Gewalt

Permanentes Schweigen (nach Streit) · Liebes/Sex-Entzug als »Bestrafung« · Emotionale Erpressung (»wenn Du nicht sofort xyz tust, lass ich mich scheiden, siehst Du die

Kinder nie wieder etc.«) · Absichtliches Verdrehen von Tatsachen · Kontrolle · Eifersuchtswahn · Verbote (»mit dem/der triffst Du Dich nie wieder, die/der hat einen schlechten Einfluss auf Dich«) · Projektion (der gewalttätige Partner überträgt seine Hass- und Wutgefühle auf den Angehörigen, um sie ihm anschließend vorzuwerfen »Du bist so aggressiv, hasserfüllt, schlägst drauf, machst alles kaputt«) · Bagatellisieren (»Du bist ja krank, hysterisch, zu sensibel« etc.).

Mobbing

Man spricht von Mobbing, wenn nachfolgenden Merkmale häufig und wiederholt auftreten und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken (mind. ½ Jahr); sie müssen systematisch und nicht zufällig erfolgen und die Machtstrukturen sehr ungünstig für das Opfer sein, das sich deshalb nur schlecht zur Wehr setzen kann.

Beispiele für Mobbing: Gerüchte/Unwahrheiten/manipulative Eingriffe in den Arbeitsbereich des Mobbing-Opfers · Arbeitsleistung falsch bewertet · Sticheleien, Hänseleien · Verweigerung wichtiger Infos · Arbeit massiv, ungerecht kritisiert · Ausgrenzung, Isolierung · Als unfähig dargestellt · Beleidigungen · Arbeitsbehinderungen.

WENN SIE SICH DARIN WIEDERERKENNEN, RUFEN SIE MICH AN ...

THERAPIEANGEBOT

- Supportive Gesprächstherapie
- Kognitive Verhaltenstherapie nach Aaron T. Beck
- Coaching
- Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

TELEFON-BERATUNG

Auch eine anonyme telefonische Beratung ist möglich!

VERGÜTUNG

Mein Honorar beträgt 50 €/Stunde. Sollten soziale Ausnahmesituationen vorliegen, kann eine entsprechende Ermäßigung vereinbart werden.

SILKE SCHAUDINN

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Reichenstein 21
53804 Much
Telefon 02245-60 09 87

www.silkeschaudinn.de
beratung@silkeschaudinn.de

